全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



最火爆的幸福课堂 最权威的幸福理念 最完美的幸福诠释 最值得信赖的幸福方法

哈佛幸福课

□蔡勇 编著

幸福不是物质享受，不是名利攀比。

幸福是一种充满智慧的生活态度。

没有完全的幸福和不幸。

幸福是一个长期追求、永不间断的过程中的某一段。

幸福是最为简单而纯粹的心灵体验。

中国華僑出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛幸福课

蔡东 编著

中國華僑出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

哈佛幸福课 / 蔡勇编著．— 北京：中国华侨出版社，2013.3
ISBN 978-7-5113-3335-3

Ⅰ．①哈… Ⅱ．①蔡… Ⅲ．①幸福—通俗读物 Ⅳ．① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 043270 号

哈佛幸福课

编　　著：蔡　勇
出 版 人：方　鸣
责任编辑：茂　素
封面设计：李艾红
文字编辑：程月玲
美术编辑：张　诚
经　　销：新华书店
开　　本：1020mm × 1200mm　1/10　印张：44　字数：690 千
印　　刷：北京世纪雨田印刷有限公司
版　　次：2013 年 5 月第 1 版　2013 年 5 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-3335-3
定　　价：29.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815875　　传真：（010）58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



序章一　风靡全球的哈佛幸福课 …… 1

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一 …… 1
最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生 …… 2
一座连接心理学和幸福生活的桥梁 …… 4
哈佛幸福课正从美国走向世界 …… 5
哈佛“幸福培训课程”在中国 …… 7
积极心理学帮你度过幸福危机 …… 8
不只是讨论“美好生活”那么简单 …… 10
泰勒·本－沙哈尔对幸福的十条心理建议 …… 11
设定有利于幸福的“幸福基准线” …… 13

序章二　你撞上幸福了吗 …… 15

幸福不是一种自我安慰的幻觉 …… 15
幸福是不需要辩护就拥有的权利 …… 16
幸福是生活的终极目标 …… 17
拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱 …… 19
换一种眼光，换一个世界 …… 21
别让想象力绑架了我们的生活 …… 23
浓缩着幸福的记忆 …… 25

第一篇　幸福是什么：透视幸福的DNA

第一章　解读幸福金字塔的秘密 …… 29

幸福是一种主观的感受 …… 29
幸福是一门科学，更是一种能力 …… 31
幸福：比满足和舒适更多一点 …… 32
言不由衷的伪幸福 …… 33
幸福不是二进制的非此即彼 …… 35
幸福是速食面，还是免疫针 …… 36
幸福就是老天给什么，都是享受 …… 38
边际收益：无法摆脱的幸福递减律 …… 40

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章　你为什么不幸福…… 42

生活水平在提高，抑郁症却在加剧 …… 42
我们这么富有，为什么还不开心 …… 44
实现心中的梦想，你就幸福了吗 …… 45
探讨幸福的疑问，识破幸福的假象 …… 46
幸福是偶然，也可以成为必然 …… 48
用积极心态驱赶不幸和困苦 …… 49
人们为什么会推迟享用免费大餐 …… 51
你非常开心，你还可以更开心 …… 52

第三章　谁剥夺了幸福的权利…… 55

真正能伤害到你的，只有你自己 …… 55
除了你自己，没人可以小看你 …… 57
不要总认为别人比自己幸福 …… 58
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上 …… 60
别感慨最穷困时的生活远比现在幸福 …… 62
幸福大魔咒：得不到的才是最好的 …… 63
幸福的“抑郁”大敌 …… 64
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟 …… 66
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定 …… 67
没有完美，只有完整 …… 69
最痛苦的人生，就是不甘愿的人生 …… 71

第四章　东西方先贤的幸福哲学…… 73

头脑中想得到的幸福 …… 73
得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜 …… 75
幸福，是你所认定的最美丽的花 …… 77
幸福是人充分发挥潜能的结果 …… 78
从“需要层次论”到“幸福层次论” …… 80
三种人性观决定三种幸福观 …… 81
幸福不是一次行为，而是一种习惯 …… 83
孔子哲学中的修己 …… 84

第五章　幸福的奥秘在于你的视觉…… 86

每个人眼中的幸福都是不同的 …… 86
什么决定了我们的幸福感 …… 87
财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣 …… 88
老板与打工仔，哪个更幸福 …… 91
要有比上不足比下有余的心态 …… 92
承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门 …… 94
生活之中的幸福无处不在 …… 95
幸福不是没有情绪，而是经得起困难 …… 96
平凡，也可以是奢侈的幸福 …… 98

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二篇　追求幸福：幸福是至高的财富

第一章　汉堡代表的人生模式…… 103

忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临 …… 103
享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱 …… 105
虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼 …… 106
幸福型：永远可以更幸福 …… 108

第二章　幸福才是衡量一切的标准…… 111

不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少 …… 111
成就人生的标准不是金钱 …… 113
一百万现金买不来一个知己好友 …… 114
富人并不像你想象的那样幸福 …… 116
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机 …… 117
内在的幸福才是永恒的财富 …… 119
幸福的人往往能取得更大的成就 …… 120

第三章　幸福＝积极的快乐＋有意义的生活 …… 123

至关重要的幸福感 …… 123
感情扮演着幸福的关键角色 …… 125
幸福，是快乐与意义的结合 …… 126
快乐，满足生活的先决条件 …… 128
积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件 …… 130
想象是幸福“隐形的翅膀” …… 132
幸福需要有意义的目标 …… 133
使命感，幸福与真我的呼唤 …… 135
困境也是一种赐予 …… 137

第四章　设定幸福的人生目标…… 139

愿景，你寻找的能量源泉 …… 139
设定目标，寻找幸福需要一匹好马 …… 140
目标与幸福是一个不等式 …… 142
追求目标，幸福不只是结果 …… 144
自我和谐目标，为自己的幸福负责 …… 145
发现最深的渴望，掌握幸福的方向 …… 146
再多的伪目标，也得不到一个真幸福 …… 148
坚持信念，实现目标 …… 149
冻结浮躁，以免幸福迷失方向 …… 151
抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福 …… 152

第五章　幸福需要用心经营…… 155

幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉 …… 155
只有懂得生活，才能收获幸福 …… 157
幸福不在外，而在自己的内心 …… 158
幸福是藏在内心的梦想种子 …… 160

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寻找沙漠中的星星全靠心灵导航 …… 161
用平常心来领悟幸福 …… 162
知足常乐的心态常为你带来幸福 …… 164
平衡心理，把握自己的幸福 …… 166
修炼内心，提高人生的幸福水平 …… 167
在储存快乐中感受幸福 …… 169
假装快乐也能变成真的快乐 …… 170

第六章　愉快地接纳你自己 …… 173

纠结是对自己的犯罪 …… 173
做真实的自己，何必患得患失 …… 174
要有自知之明，不做迷途的羔羊 …… 176
选择适合自己的生存方式 …… 177
幸福并不需要一直高涨的情绪 …… 179
不要让孤独吞噬你的幸福 …… 181
乐观，人生的护身符 …… 182
心甘情愿，一定快乐 …… 183
知错就改，但不必自责 …… 185
我们的习惯造就我们的幸福 …… 187

第三篇　当下的幸福：我们并非不快乐

第一章　幸福是拥有，而非期望 …… 191

期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐 …… 191
想象的终点，不会距离起点太远 …… 192
为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较 …… 194
并列的多种选择更让我们头疼 …… 195

第二章　未来幸福不如现在幸福 …… 197

大脑最常用的材料就是今天 …… 197
每一天，都是幸福人生的一部分 …… 199
无法消除的厚今主义 …… 200
人生，永远不可能“早知道” …… 202
太多人习惯生活在下一个时刻 …… 203
早领悟，才能早幸福 …… 205
在时间的大钟上只有“现在”两个字 …… 206

第三章　你才是幸福的障碍 …… 208

你是幸福的，只是你还不知道 …… 208
给幸福生活脱去复杂的洋装 …… 210
你永远是自己最大的敌人 …… 211
背对阳光，看到的只能是你的影子 …… 213
阻碍你成为幸福达人的九大障碍 …… 215
发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情 …… 216
活出真我，建立自信与自我反省的能力 …… 217

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要复制别人的生活，因为快乐无法复制 …… 219

第四章 幸福就是被忽略的细节 …… 221

麻木的幸福感，需要被叫醒 …… 221
幸福在哪里？就在你身边 …… 222
让你的灵魂追上疲惫的身体 …… 224
当心“习惯”怠慢了幸福 …… 225
幸福不幸福，一句话的事 …… 227
给陌生人一个温暖的方向 …… 228
因为爱情，所以幸福 …… 229
积累小细节，获得大幸福 …… 231

第五章 超越短暂的快乐 …… 233

幸福是一个长久的过程 …… 233
欲望太炙会让幸福之井干涸 …… 235
快速见效只是皇帝的新衣 …… 237

第四篇 幸福的冥想艺术

第一章 用冥想感知幸福 …… 241

冥想可以让你变幸福 …… 241
在日历中留一些空白 …… 242
寂寞也可以是一种幸福 …… 243
用从容的心招待幸福 …… 245
享受独处时的美 …… 247
放慢你的脚步，拥有美丽的人生 …… 248
心中默念：明天又是新的一天 …… 250
亲近大自然，靠五官感受幸福 …… 251

第二章 幽默，幸福的按摩术 …… 254

幽默是一种心理释放 …… 254
幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛 …… 255
幽默让你更受欢迎 …… 257
幽默是我们最需要的良药 …… 259
让生活多一点点幽默的味道 …… 260
接受幽默，先要接纳自己的负面情绪 …… 262
学会幽默，体验幸福 …… 263

第三章 别让压力挤走了幸福 …… 266

压力是幸福的定时炸弹 …… 266
老鼠，请别再钻牛角尖 …… 268
超越薪资，压力与幸福如何转换 …… 269
放下压力，拥抱幸福 …… 271
休息好才能更好地赶路 …… 272
解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松 …… 274

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



原谅生活，是为了更好地生活 …… 276
运动，缓解压力的止痛药 …… 277
豁达，为幸福保驾护航 …… 279

第四章　快乐的简单配方 …… 282

生命最基本的渴求 …… 282
越简单越快乐 …… 284
简单生活三法则 …… 286
简化：给幸福以专注 …… 287
简化生活，学会说“不” …… 289
心灵越纯净，快乐的能量越强大 …… 290
学会以等待为乐 …… 291
学会随遇而安 …… 292
不必讨好每个人 …… 293
做事量力而行 …… 295

第五章　完美是镜子给的谎言 …… 297

现实，是一个很复杂的存在 …… 297
有些真相不必了解 …… 299
完美主义是人生幸福的陷阱 …… 300
一心追求幸福恰为幸福阻碍 …… 302
承认这个世界的不完美 …… 304
摆脱完美主义，要学会失败 …… 306
幸福在于失意时的忘却 …… 307
像接受美一样接受缺憾 …… 309
拥有变“负”为“正”的勇气 …… 310

第六章　用感激触摸幸福 …… 313

不懂感恩是最大的不幸 …… 313
拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福 …… 314
感谢你所拥有的，这山不比那山高 …… 315
不幸，恰是幸福的垫脚石 …… 317
逆境感恩，减少内心的痛楚 …… 318
感谢挫折，它们让你更坚强 …… 320
感激对手，他们给了你壮大的机会 …… 321
即使失败了，也别忘记花一分钟感恩 …… 323
及时行善，学会回馈社会 …… 324

第七章　学会宽容，拥抱幸福 …… 326

退一步海阔天空 …… 326
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 …… 327
宽容环境，生活更加美好 …… 329
吃亏即是福 …… 331
包容生活中的不快，乃人生大智慧 …… 332
学会放下，幸福需要自己来成全 …… 334

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

斤斤计较的人永远不会获得幸福 …… 335
世上没有任何事值得忧虑 …… 337

第五篇 幸福的N种方法

第一章 有价值的人生就是幸福 …… 341
烦恼喜欢无所事事的人 …… 341
兴趣在哪里，成功就在哪里 …… 342
拥有爱好是你珍贵的权利 …… 344
对工作的认可比工作本身更重要 …… 345
改变价值观，让你真正接近幸福 …… 347
生命的价值在付出中增值 …… 349
真正的幸福藏在付出的怀抱里 …… 350
任何时候都应遵从你欢愉的本性 …… 352
发掘潜力，实现自身的价值 …… 354

第二章 爱的真谛是“给予幸福” …… 356
把自己变成别人的光 …… 356
奉献出你的爱即可得到幸福 …… 358
真爱无条件 …… 359
爱不一定要牺牲 …… 361
培养爱而不是找寻爱 …… 362
对你的控制欲说不 …… 364
给予越多，收获越多 …… 365

第三章 消除自助与他助的边界 …… 367
用宽容之心对待世界 …… 367
挑剔他人等于孤立自己 …… 368
别让猜疑乱了你的心智 …… 370
朋友，永远是你人生最宝贵的财富 …… 371
有时候，敌人比朋友更真诚 …… 372
报复，并不会让你真幸福 …… 374
在能力范围内善待他人 …… 375
从关照他人中得到自己的幸福 …… 377
在施与和帮助中建立和谐的人际关系 …… 378

第四章 幸福就是心动并行动 …… 381
幸福意味着去追寻 …… 381
行动和思维都要幸福 …… 382
为明天做出有意义的事情 …… 384
圆梦，需要行动力 …… 385
充分发挥自身的才能改变世界 …… 387
想做什么，马上就做 …… 388
幸福存在于追求理想的过程中 …… 390
幸福的人总会把激情进行到底 …… 392

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子 …… 393
养成好习惯，幸福一辈子 …… 395

第五章 健康指数决定幸福程度 …… 398

没有健康的体魄，幸福从何谈起 …… 398
别等到累时才休息 …… 399
过度疲劳是幸福的大敌 …… 401
每天花一点时间经营健康 …… 403
科学饮食，为生命摄取最佳养料 …… 404
运动，一切生命的源泉 …… 406
生活平衡，让你一生幸福 …… 407
有规律的生活是保障健康的防火墙 …… 409
及时清理内心的垃圾 …… 411

第六章 让金钱为我们工作 …… 413

拥有财富，而不是被财富拥有 …… 413
一切向“钱”看，威胁幸福的利器 …… 414
远离与金钱有关的烦恼 …… 416
财富只有使用了才真正是自己的 …… 417
钱越花越少，幸福越分享越多 …… 419
树立“让金钱为我们工作”的财富理念 …… 420
让自己的“心理账户”保持理性的状态 …… 422
越早会理财，越早得幸福 …… 423

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





风靡全球的哈佛幸福课

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一

一直以来，幸福都是世界上所有人渴望得到的东西。更多时候，我们会认同一种观点："幸福如人饮水，冷暖自知"。也就是说，幸福似乎是没什么评判标准的，因此我们也无法用任何具体的语言来表述它。

如果告诉你，在哈佛大学，有一门课程就叫作"幸福课"，你会作何感想？你是否疑问幸福怎么也能变成一门课了呢？难道幸福也是能学会的吗？

关于幸福，我们并不陌生，早在小学就有这样一篇课文叫《幸福是什么》，文中通过美丽的姑娘与三个年轻人的谈话，使得三个年轻人都明白了幸福是什么。这个对话过程，我们也可以理解为就是一堂幸福课的教学。或许，在我们的意识里，幸福课的教授也该是这种生活经验的分享与点睛，而如果将它搬到课堂之上，难免会有一些生涩与尴尬。但是出人意料的是，在美国最著名的高等学府哈佛大学就有这样一门课程，这个被誉为"幸福课"的积极心理学课被选为2006年哈佛大学最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程经济学导论。而教授幸福课的是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本－沙哈尔。在泰勒·本－沙哈尔的课堂上，学生们不仅不会感受到生涩，反而会更加坚信，只要努力，完全可以更幸福。

被誉为"哈佛幸福课"的分别是积极心理学和领袖心理学两门课程，它们被哈佛学生们分别推选为最受欢迎排名第一和第三的课程。幸福课在哈佛的受欢迎程度超越了王牌课程经济学，这也意味着讲师泰勒·本－沙哈尔本身也超越了著名经济学家曼昆教授，成为哈佛大学"最受欢迎的人生导师"。

这样的话一说出口，无形中就带着一种骄傲和自豪。但在外界看来，更多的是不可思议，或者是根本就不会相信。这种意料之外往往不是因为评选的结果，而是从结果中所反映出来的现象。当今世界趋势的发展，不容许我们质疑经济学在现下的重要性，哈佛大学以及哈佛经济学在全世界的地位和影响，我们闭着眼睛都能想到。在哈佛校园里，所有学生似乎都行色匆匆，刚刚上完一节课，似乎又在忙碌着如何找到某位导师，然后与他进行新一轮的讨论。然而，就是在这样的对学术要求极高的地方，一门看似平民的"幸福课"却后来居上，甚至超越了所谓的王牌课程。

往往在大多数人看来，"幸福课"可能就是一个励志的课程，无非就是教授与你谈天说地，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



用各种正面的词汇、成功的案例告诉你该如何积极向上、如何走向胜利。而哈佛可能只是为这样的励志课披上了幸福的外衣，其骨子里还是娇嗔的本面目。可是结果表明，这样的常规性推测是错误的，座无虚席的课堂出勤率完全打破了人们的这种认知，这也引起了人们足够的重视。人们开始疑惑，难道真有通往幸福的方法？

幸福课在哈佛大学如此抢手，不禁惹来很多人的围观，想一睹它的芳容，看一看它究竟有怎样的神奇魔力，能够让这么多人站着听完每一节课。泰勒·本－沙哈尔说："在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有 8 个学生报名。其中，还有 2 人中途退课。第二次，我有近 400 名学生。到了第三次，当学生数目达到 850 人时，上课更多的是让我感到紧张和不安。特别是当学生的家长，包括爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我课堂上的时候。"可见，"哈佛幸福课"地位的上升也是绝对出乎泰勒·本－沙哈尔本人的意料的。哈佛校刊和《波士顿环球报》等多家媒体报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。如今，泰勒·本－沙哈尔已经成了哈佛红人。在哈佛大学，泰勒·本－沙哈尔成为哈佛大学历史上选修课人数最多的老师，平均每 5 个哈佛学生中就有一人选修他的课。其实被选择并没什么值得骄傲的，关键是这些选择的人并没有因为课程无聊而中途逃课或者再也不见其身影，而是踏踏实实地坐下来，并听进去了。

说到这，可能很多人都会疑惑，这究竟是一堂怎么样的"幸福课"，竟然吸引了那么多人的眼球。其实，原因就在于，在一周两次的"幸福课"上，大受学生欢迎的泰勒·本－沙哈尔博士没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福。

原来这门"哈佛幸福课"不仅仅是一门单纯的励志课，更是一门真正带你进入幸福之门的课程。它向你讲述的是一个全新的幸福，一个人之常情的幸福。

最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生

自从"幸福课"在哈佛大学风靡开始，泰勒·本－沙哈尔教授也不再名不见经传。在十多家著名媒体的专访和追踪报道中，关于泰勒·本－沙哈尔，早就不是一个"名不见经传"就能草草带过的了。媒体这样形容他：泰勒·本－沙哈尔是风靡世界畅销书《幸福的方法》的作者，他曾是以色列壁球冠军、世界壁球种子选手、哈佛大学年度最优秀的三名学生之一；他所讲授的"幸福课"一举击败曼昆教授的王牌课程经济学导论，成为哈佛最受欢迎的课程，被誉为"最受欢迎讲师"和"人生导师"；他的课程具有不可思议的社会影响力，他的著作也风靡全世界，被翻译成 16 种文字在全球近 20 个国家和地区出版……这个前缀后缀极多的人就是如今的泰勒·本－沙哈尔博士。

当然，这样说并不意味着泰勒·本－沙哈尔教授就像是个暴发户一样身处在哈佛大学之中，泰勒·本－沙哈尔的名不见经传源于他的低调，但这样的低调丝毫不掩饰他身上所具有的光芒。泰勒·本－沙哈尔博士毕业于哈佛大学，他拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位，十年来，他专门从事个人和组织机构的优势开发、自信心，以及领袖力提升的研究。除了教授哈佛大学的课程外，他还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询顾问和培训师，他的课程因兼具实用性和可操作性，被企业家和高管们誉为"摸得着幸福的心理课程"。

事实证明，是金子总会发光，绝不会因为其所附着的泥土的多少而有任何改变。媒体对泰勒·本－沙哈尔的关注，不是从追捧开始，而是从疑问入手："你看起来很年轻，你能理解并传播什么是真正的幸福吗？"

泰勒·本－沙哈尔微笑着回答："幸福不是一种'经验'，而是一种'能力'。幸福不需要对抗挫折，不需要努力争取，就取决于个人能掌握的心理力量。而积极心理学研究证明，这种'积极的心理力量'是可以'学习和练习'的，完全不在于年龄。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



泰勒·本－沙哈尔曾非常坦率地告诉媒体："我曾不快乐了三十年。"而正是这个不快乐三十年的人，却道出了幸福的真谛。这让我们更加好奇，究竟是怎样的经历，让一个不幸福的人开始向别人讲授幸福。

泰勒·本－沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。他是哈佛大学非常优秀的学生，从本科到博士，一直成绩最优，主修哲学和心理学，曾作为哈佛大学最优秀的三名学生之一，被派到剑桥大学进行交换学习。他本人还是哈佛棒球队队长，曾带领球队获得全美棒球冠军。

"设立远大的目标，努力勤奋地学习，艰苦不懈地坚持，取得优异的成绩……这一切使我成为楷模。而我内心很清楚，这样令人羡慕的'成功'却让我感觉不到持久的幸福……但后来我不再严格要求自己，不再设定一个非要达到的目标。开始玩乐、自在、混日子……开始感觉真好，真轻松。但很快，我陷入空虚……"也许正是这种"空虚"的怂恿，让泰勒·本－沙哈尔开始找寻幸福的良方。

泰勒·本－沙哈尔注意观察周围的人，谁看起来幸福，他就向谁请教。他读有关幸福的书，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到自助书籍等等。最后他决定去大学主修哲学和心理学。他的幸福观，逐渐清晰起来……

在专访中，泰勒·本－沙哈尔说："我的前半生是很顺利的，除了一点，我不快乐，而且我不明白为什么。也就是在那时，我决定要找出原因，变得快乐，于是我将研究方向，从计算机科学转向了哲学及心理系，目标只有一个，如何变得更快乐？渐渐地，我的确变得更快乐了。主要因为我接触了一个新的领域，但本质上属于积极心理学范畴，研究积极心理学，把其理念应用到生活中，让我无比快乐，而且这种快乐继续着，于是我决定将其与更多的人分享。选择教授这门学科，这就是积极心理学。我们将一起探索这一全新、相对新兴、令人倾倒的领域，希望同时还能探索我们自己。"

这可能正是泰勒·本－沙哈尔开设"幸福课"的初衷，在泰勒·本－沙哈尔看来，有很多课，都在教学生如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作，可就是没有这样一门课，是教学生如何才能更好地生活。直到遇到了积极心理学，它彻底改变了他的人生。原来幸福就在于能掌握的心理力量；原来人有无限的潜能，却不为所知；原来每天可以体验幸福，而常常视而不见；原来心理的力量可以通过"练习"而变得更强大。于是他把艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化，教学生懂得自我帮助。

"我现在是世界上最快乐的人。因为我已经习得幸福的能力，并且我做着让我一生充满意义和快乐的事情——教授积极心理学。"

俗话说："事实胜于雄辩！"宣传得再厉害没有用，描述得再花哨也不足以证明什么，因为这仿佛就成了推销广告一样，可是哪怕是广告，也是需要一两个实战案例以证明其实用性的。同样的，当我们在学习某项技能的时候，我们也期望着能收获某种功效，并以此来激励更多的人学习。然而，"幸福课"之所以能走出哈佛课堂，不仅仅是因为积极心理学本身的魅力，也是由于泰勒·本－沙哈尔教授把这门课讲得够好，而正是这个极富魅力的"哈佛幸福课"把泰勒·本－沙哈尔教授推到了最受欢迎的最高峰。

泰勒·本－沙哈尔教授对幸福课的喜爱是发自内心的，每每谈到幸福时，泰勒·本－沙哈尔总会笑着说："其实每个人都在完全的幸福和完全的不幸之间的地带，没有完全的'幸福'和'不幸'。幸福应该是一个不断的、更幸福的过程。我自己比五年前更幸福，我希望以后比现在更幸福。有效运用积极心理学去面对工作和生活，你会发现离幸福更近一步。"

泰勒·本－沙哈尔教授用自己的亲身经历向哈佛学子重新诠释了所谓的幸福。在这门幸福课的洗礼下，哈佛学子们纷纷向学校教学委员会反映，称这门课程"改变了他们的人生"，每一节课都让他们如沐春风，每当走出课堂的时候都仿佛"迈着春天一般的步伐"。相信这也正是泰勒·本－沙哈尔教授最为骄傲的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一座连接心理学和幸福生活的桥梁

自从众多媒体报道了积极心理学课程火爆哈佛之后，泰勒·本－沙哈尔也在思考自己的课为何能火起来。“如何解释哈佛大学等高校对积极心理学热切的需求？是因为当今的社会抑郁的人越来越多？还是 21 世纪的教育或西方的生活方式使然？”

据哈佛一项持续 6 个月的调查发现，学生正面临普遍的心理健康危机。调查称：过去的一年中，有 80% 的哈佛学生至少有过一次感到非常沮丧、消沉，47% 的学生至少有过一次因为太沮丧而无法正常做事，10% 的学生称他们曾经考虑过自杀。

其实，积极心理学的发展并不是从泰勒·本－沙哈尔教授开始的，可以说，泰勒·本－沙哈尔的“幸福课”的成功，其实是积极心理学的一个质的变化。可能在大家还不知道积极心理学的时候，它就已经悄悄地在地球的某个地域生根发芽。几千年来，我们都在找寻一种途径来结束我们的烦恼和困惑，让自己过上一种真正幸福的生活。

无论给积极心理学披上什么样的外衣，说到底，它仍归于心理学的本源。说到心理学，可能大家都有所了解，心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。它研究的领域主要包括神经科学即想象、发展心理学即思维、认知心理学即记忆、社会心理学即语言、临床心理学即意识这五个子领域。在这五个领域当中，可能我们从没有想过，究竟哪一个领域是与我们的幸福生活息息相关的。

不知道你有没有尝试着来猜测一下父母的心理，你可以试着与父母来一场互动，你可以试着与你的父母谈谈你出生那天的情况。当然，你要了解的不是当时的时间、地点，或者过程，而是他们第一次看见你时的感受和心情。可能在很多人看来，一个孩子的降生就只是家庭里多了一个人，却很少有人能从中读懂所谓的幸福。那是一种夹杂着恐惧和希望的情感，恐惧的是不知道你是否健康、安全，不知道他们能不能照顾好你；希望的是你能快乐，过一个充实幸福的人生，希望你能有天赋和能力，并且很好地发挥这一切，希望将来有一天，你可以建立自己的家庭……现在，有很多孩子总是抱怨父母不够关心自己，自己并不幸福。其实，是我们自己错了，幸福不是别人给的，而是自己来发现，自己来经营的。如果你永远抱着消极的心理来看待父母的爱，那么你只会沉浸在抱怨之中，而如果你用积极的心态来感受父母的爱，理解父母的爱，那么你就会幸福。

我们总说，生命只有一次，因此我们不能浪费。我们还说，生活没有捷径，因此你能做的就是踏踏实实地走好你脚下的每一步。的确，人生的可贵就在于它的唯一性，正是这种唯一性，要求我们要好好地生活。幸福是所有人穷尽一生都在追求的东西，不论你年龄的长幼，你财富的多少。那么如何实现这个目标，在合理利用手中资源的基础上，真正踏上幸福的彼岸？这时候我们就需要一个助推器，这个助推器就是积极心理学，从这个角度讲，积极心理学又是一座连接心理学和幸福生活的桥梁。

积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域，它是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个新的心理学潮流。在积极心理学产生之前，对幸福（提高我们的生活质量）的研究主要是由大众心理学所占领。在众多的培训和书籍中，我们确实可以发现很多的乐趣并被深深地感染，但是它们缺乏实质性的内容。它们所保证的“幸福的五大步骤”、“成功的三大秘密”以及“四种找到完美爱人的方法”等等，通常是空头的承诺，以至于多年后人们对“自我激励运动”嗤之以鼻。

在学术方面，曾经有许多著作和研究极富实证性，但却无法应用于生活之中。在泰勒·本－沙哈尔教授看来，积极心理学就是连接象牙塔和日常生活的桥梁，它既有学术的严谨性与精准性，同时也具备自助运动给人带来的愉悦和乐趣。

马丁·塞利格曼被认为是积极心理学之父，他与一群相关学者，于 1998 年确立了这一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

领域，并担任美国心理协会会长。他任职期间的首要任务是实现两个目标。第一，让学院式心理学变得通俗，也就是说，连接起象牙塔与普罗大众，这是他任职期间的第一目标；第二，引进一个积极的心理学，需要着眼于有用的东西，不仅仅是研究抑郁、焦虑、精神分裂、神经症，还需要关注爱、两性关系、自尊、动机以及幸福感。他提出了这些理念，从那时起便蓬勃发展起来。

“哈佛幸福课”走红以后，泰勒·本－沙哈尔接受了很多的采访，采访中泰勒·本－沙哈尔提到，埃伦·兰格教授、菲利普·斯通教授两位带领他进入了积极心理学领域的研究。

1999 年，菲利普·斯通教授首次在哈佛开设了本课程，在全球范围内也是首批，而泰勒·本－沙哈尔当时是他的教研员。两年后，菲利普·斯通又重新开设了课程，泰勒·本－沙哈尔仍旧担任教研员，后来泰勒·本－沙哈尔毕业后，就接手菲利普·斯通的课程。直到今天，这就是 1504 号心理学课程。

泰勒·本－沙哈尔介绍这门课程时说：“首先，这门课不光是传授信息，还要传授如何变形，这是什么意思？如今大多数教育都只是传达信息，什么是信息？比如，我们有一个容器，也就是我们的思想，信息就是接收数据，接收科学，储存到容器里，这就是信息。等容器填满了，我们就毕业了，信息数据越多越好，这还不够，因为信息无法决定我们的幸福感、成功、自尊、动机水平、两性关系及其质量。光有信息还不够，变形则是把容器的形状改变，‘trans’即改变，‘form’即形状，改变形状，这就是变形。”

目前，社会中的大部分自助运动都存在“承诺多，效果少”的通病，原因是它们缺乏科学研究的证据支持；与之相反，经过学术研究的成果，基于严格的考证与实践，具备更大的实证性。而且，研究者从来不随便保证。也正因为如此，他们所保证的一般都会实现。

积极心理学打破了一百多年来传统心理学只关注失败和障碍的旧模式，它并不针对解决心理问题，而是关注积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福。可以说，它就是连接心理学和幸福生活的桥梁。

积极心理学是连接学术成果与日常生活的桥梁，它所提供的方法简单而且非常容易实施，但这种简单性和可及性又与自助运动有着本质的不同。积极心理学告诉人们，幸福不是可望而不可即的，幸福可以通过学习和练习后养成习惯。积极心理学被称为国际心理学界的第四次浪潮，这是一门关于幸福的科学。

美国最高法院的法官奥利弗·温德尔·福尔摩斯曾说过：“无知，与复杂无关，对此我不屑一顾；简单，是对复杂的超越，对此我奋不顾身。”福尔摩斯所看重的简单，是经过探索和研究，以及深思和测试而得到验证的本质性结果，而不是那些没有根据凭空猜测的结论。积极心理学家深入探究现象本质及事实真相，从复杂回归简单，最终产生可行的想法，实用的理论，还有简单而有效的技巧。那么就让我们跟着积极心理学的脚步，渐渐走进幸福的生活。

哈佛幸福课正从美国走向世界

泰勒·本－沙哈尔的“幸福课”在哈佛大学受到如此大的欢迎，在美国也产生了较大的影响。泰勒·本－沙哈尔的教学及思想，受到美国及其他国家主流媒体的积极关注与报道，其中包括美国 CNN 电视台、英国 BBC 电视台、新英格兰有线电视，《波士顿环球报》、《纽约邮报》、《纽约时报》、《福克斯新闻英国时代报》、《韩国时报》、《印度日报》等。正是这些媒介，将哈佛幸福风从美国吹向了世界。

事实上，泰勒·本－沙哈尔并不是 2006 年才研究幸福课。早在 1995 年，泰勒·本－沙哈尔就开始着手研究积极心理学，而且，他并不是像媒体报道那样名不见经传。相反，他在积极心理学的研究领域里一直都非常优秀。

1995 年至今，泰勒·本－沙哈尔为以色列、美国、罗马尼亚、英国、新加坡、印度尼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

西亚和印度的多家企业进行组织行为咨询，包括壳牌公司、英国阿威莫光电公司和佐迪艾克海运公司。泰勒·本－沙哈尔在美国为500强企业的领袖及高层管理者培训，其课程因实用性和可操作性，被誉为“摸得着幸福”的心理课程。

根据以上记载，我们可以说泰勒·本－沙哈尔从1995年就开始了这种“幸福课”的教学，这就为2006年“哈佛幸福课”爆红美国，风靡世界提供了有力的证据。正是他在世界各国的活跃度和知名度，使他成了全美课酬最高的积极心理学大师，甚至邀请他讲课需要提前一年预约。

那么，我们不禁疑惑，既然泰勒·本－沙哈尔在世界各国都如此出名，为何在美国却直到十年后才一朝成名呢？难道最发达的美国竟也成了埋没人才的地方了？

据泰勒·本－沙哈尔介绍说，在美国，目前已有200多所高校开设了积极心理学的相关课程，发展速度非常快，而他几乎每天都能接到多封电子邮件要求了解积极心理学的教学内容，这其中不仅有美国的高校，还包括巴西、澳大利亚、韩国等国高校。泰勒·本－沙哈尔还介绍说，目前美国的抑郁症患病率比起20世纪60年代高出了10倍，而抑郁症的平均发病年龄也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。美国乃至全球对积极心理学的需求从未像今天这样迫切。

针对这一情况，泰勒·本－沙哈尔说：“越来越多的人想解决一个悖论——财富带给我们的好像并不是幸福——人们开始在积极心理学中寻找答案。我认为幸福才应是至高的财富，而金钱或声望绝不是用来衡量生命的标准。哈佛大学等多所高校对积极心理学的热切需求，是因为人们想变得更快乐、更幸福，想更多了解自己，更多了解别人，改善我们的生活。”显然，泰勒·本－沙哈尔的这一主张，与整个社会的需求不谋而合了，从而更加坚定了“哈佛幸福课”在美国走红，并在世界风靡的必然性。

有一点我们必须要认识到，那就是“幸福课”是值得被我们所推广的。现代社会，当今的教育已形成严重的“幸福饥饿”。家长和学校过度地看中所谓的功名，只相信结果而不重视过程，只知道贪婪而不愿满足，只知道疲劳而不知调节，这样的不可持续发展，幸福又从何而来？

英国教育家斯宾塞说：“即使是一个天才，也有可能被不快乐所扼杀。”美国作家塞尔登也说：“社会变得越来越富有，但并不一定会使人们更加快乐。”凡事总是要用实际来说话，美国宾夕法尼亚州大学心理学教授马丁·塞利格曼的研究结果发现，财富、学识与青春对人们快乐与否的影响都是相当有限的；而亲情、友情和信仰更能让人感到快乐。他指出，快乐由三项要素构成：享乐（让人高兴的生活体验）、参与（对家庭、工作、爱情与爱好的投入程度）和意义（发挥个人长处，达到比我们个人更大的目标）。因此，不懂得幸福的人，心灵是残缺、脆弱的，不具备最起码的抵御力。有调查显示，曾有自杀意念的在校学生占调查者的10.9%，曾做好自杀准备的学生占4%。不知何谓幸福，就不懂得珍惜，活下去的理由和意义也必将打折，来自生活的困难也就无法转化为一种精神动力。

教育不仅是知识的加速器，更是人格、快乐、幸福的加速器，这才是教育的终极目的。在西方国家倡导“幸福成长”的时候，我们没有理由不将这种精神资源同时传播给中国的大众，尤其是亿万个正在幸福中成长的孩子。

其实，对于幸福的认知和追寻绝不仅仅是从美国开始的。2009年，英国惠灵顿学校特意开设“幸福课”，教授学生幸福到底是什么。该校校长安东尼·塞尔登说：“一直以来，我们过于关注学业，而忽视了一些更重要的东西。我认为，任何一所学校最重要的工作就是培养出快乐、让人放心的学生，这比落实教育部发布的任何通告都重要。”

2009年，惠灵顿学校计划从下个学年开始在10年级和11年级开设“幸福课”。此外，学校还将举行一些关于幸福的讨论会。英国的10年级和11年级相当于中国普通高中一年级、二年级，学生的年龄通常在14岁至16岁之间，他们即将面临普通中等教育证书考试。“幸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



福课”计划每周上一次，内容由心理学家、剑桥大学刚成立的幸福学院院长尼克·贝利斯设计。

贝利斯是一名心理学家，同时也是剑桥大学刚成立的幸福学院院长。英国的这门“幸福课”还将教授学生如何在逆境中获得成功，“将让学生们以一些人为榜样，例如美国‘环法英雄’阿姆斯特朗，学习他如何将伤痛和悲愤转化为精神动力，反败为胜。”阿姆斯特朗曾战胜癌症，连续7年摘得环法自行车赛桂冠。

从这里我们就能够一窥“哈佛幸福课”从美国走向世界的踪迹。在世界范围内，人们对于幸福的追求，就如同音乐的传播一样，成为通行的语言。幸福在任何国家都那么受人追捧，由于泰勒·本－沙哈尔出色全面深入的讲解，美国成了“哈佛幸福课”最初的大本营，它正是从这里走向世界。

哈佛“幸福培训课程”在中国

哈佛“幸福培训课程”登陆中国，这点我们是绝对能够理解的。试想，风靡世界的“哈佛幸福课”怎么可能会错过中国这个面积约占全世界陆地面积的1/15、人口约占全世界总人口1/4的地区。“我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？”这是绝大多数成功人士来参加培训的原因。这些成功人士中有不少中国人。他们也疑惑，究竟是怎样的课程，竟能帮助他们达到幸福的彼岸？

2007年7月，泰勒·本－沙哈尔来到中国，在北京郡王府开设了幸福培训课程。引进该课程的亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰介绍说，泰勒·本－沙哈尔先后于2007年的4月份和7月份，在中国进行过两次培训。第一期报名的学员只有10人，第二期参加培训的人数增加到20人。他已先后给30人培训过“感知幸福的能力”。参加培训的大部分是企业家，包括上市公司的老总和跨国公司驻华代表。

2007年11月，36岁的泰勒·本－沙哈尔教授携他的“幸福课”再次来到了中国。穿着蓝色衬衣，打着黄色蜂巢式的领带，黑发，一副无框眼镜的哈佛大学教授泰勒·本－沙哈尔，给人一种东方人的气质。欧洲金融集团银行代表处代表胡海燕描述第一次见到泰勒·本－沙哈尔时的情形：“泰勒很像东方人，比较羞涩。进入到会议室的泰勒，脸还有些红，都不好意思跟我们打招呼，低着头，直奔到自己的座位上。”也许这就是泰勒与东方的缘分，也是他与中国可能会有的交情的前奏。

虽然泰勒·本－沙哈尔的性格比较腼腆，但是柔和细腻的语调仍给我们以极大的启示。泰勒·本－沙哈尔在中国的这几次培训中，书法家席殊也有幸来了一把“幸福”体验。在席殊看来，外国老师一般都不这样，尤其是美国的老师，进门就“hello”，一下子就把气氛掀起来了，但是泰勒·本－沙哈尔不一样，他以他独有的方式向人们讲述着所谓的幸福。

可能这也是泰勒·本－沙哈尔高明的地方，他没有像其他教授一样，一开始就宣扬他的课程多么多么好，三天就可以让你达到多么幸福的状态等等，他却是用了一个冰山测试解开学员心结，从而达到师生最佳的沟通状态。他从椅子上站了起来，转身走到身后的白板上，在上面画出了一道抛物线，在抛物线上方六分之一的位置上，一根横线与抛物线两端交叉而过。“让我们画一座冰山，看我们自己作为领袖人物，有什么特征？”他说。

在场的20名学员，作为各个公司的领导者，在下面纷纷议论：“是不是让我们说自己有什么潜能？”

“假设领导力是一个冰山，上面的5%到10%是我们能够看到的作为领导人物的特征，比如说名气、荣誉。请大家说说能代表领导者的特征还有什么？”原来泰勒·本－沙哈尔不是在讲领导者潜能的问题。

“追随者”，“影响力”，“激情”，“魅力”。学员们纷纷回答。

“那么冰山之下呢？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“孤独”，当第一个学员说出来这个词汇后，底下沉寂了一会儿，“恐惧”、“压力”、“劳累”、“嫉妒”……学员们开始抱怨起来了，由此话匣子被打开了。

这就是泰勒·本－沙哈尔，他用一个简单的方法拉近了与学员的距离。正是这种被理解才让人们愿意去探讨如何改善这种状态，使自己变得幸福。培训结束后，参与培训的学员们反映，他们都获益匪浅。

欧洲金融集团银行代表处胡海燕说：“刚开始，我并没有想到自己的收益会这么大。在欧洲生活了多年，回国后起初有一点很不习惯：很多人对自己的状态很不满意，上普通大学的羡慕上清华的，蓝领羡慕白领，白领羡慕金领。跟出租车司机聊天时，90%的人要么抱怨自己学历不高，要么就抱怨家庭不美满。以前我以为是教育的、文化素质的问题，上了泰勒的课之后，我才发现自己错了，其实这就是价值观的问题。

“上了泰勒的课之后，我把课堂上体会到的心得运用到了与母亲的关系中。我的母亲身体不好，而且还有抑郁症。以前我总是觉得她有问题，总想教育教育她。我体会到我应该多从妈妈的角度去考虑。她身体不太好，我就告诉她，我们能活到多少岁，谁都不知道，但是我们活着的每一天都要幸福，我要创造这种幸福的感觉给她。在这样的状态下，她也开始高兴了起来，情绪发生了很大的变化。”

书法家席殊说：“现在我每天早晨起床打坐冥想10分钟，这已经成了生活习惯，晚上临睡前，还要冥想一次。这些习惯是从泰勒那里学到的，才形成两个多月。参加这个课程是因为里面有‘积极’和‘幸福’吸引了我。”因为这次经历，席殊甚至萌生了要当一名积极心理学讲师的想法。

……

其实，发出这样感慨的人很多，大家都在课程之后交流着自己的所得所获，这也更加有力地证明了“哈佛幸福课”所具有的现实意义。泰勒·本－沙哈尔的中国之行后，国内许多地区也开始借鉴西方“幸福课程”的经验，走上了寻找幸福的征程。

“轻松”一直是“哈佛幸福课”所遵循的原则，泰勒·本－沙哈尔也就是依从这一原则来上课的。在轻松的氛围中，泰勒·本－沙哈尔希望“幸福课”能让学生重新思考人生的价值，找到幸福的奥秘。

正在哈佛攻读心理学博士学位的上海女孩朱成通过越洋电话告诉记者，这门课“作业量要求偏低，每周写篇日记就好，阅读量也不大，在哈佛，每门科目一周阅读500页是常事，可这门课一周只需读几篇文章。”

借鉴“哈佛幸福课”的宗旨，中国也搞起了自己的“幸福课”。在济南市甸柳新村第一小学开展的幸福教育课程中，每一位老师的办公桌边都有一把小椅子，办公桌上有写着“孩子请坐”的牌子，来办公室的学生可以坐下来与老师交流，体现出师生平等、和谐的愉快氛围。

可见，对于我们中国人来说，学习积极心理学也是非常有必要的。正因为如此，我们编写了这本书，将积极心理学有关幸福的内容介绍给广大读者朋友。

积极心理学帮你度过幸福危机

在“哈佛幸福课”爆红之后，外界对于这一现象也做了大量的调查，人们都很疑惑为什么“幸福课”能够如此红火，红火程度甚至超过了更注重实用性的经济学。哈佛大学一项持续6个月的调查发现，学生们正面临着普遍的心理健康危机，普遍缺乏幸福感，他们认为追求幸福的道路上充满危机。

人生活在这个世界上，肯定需要一个生存之道，只有安生才能够得以立命，可是在如今的社会，可能你不知道什么时候就会面临失业的危机。金融风暴的到来，不免让人感到幸福岌岌可危。正是因为在当今社会安身立命的艰辛，我们往往会执着地追求物质生活的丰富。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

可是，当物质生活得到满足之后就会感到特别空虚，幸福仿佛早已远去。

但是，仔细想想你就会发现，我们与其花大力气去探寻各种不幸的原因，不如先想想幸福来自哪里。同情、理解、宽容、利他、乐观、坚持等，都是构建幸福的关联词，同时也是每个人都具有的积极力量。我们为什么不去研究这些积极力量，使其成为帮助我们获得幸福的好帮手呢？如果一味地研究生活中的各种不幸，我们面临的任务也许就成千上万，直到人类灭亡的时候都可能解决不了，而如果我们反过来研究幸福，通往幸福的路可能就在脚下。

有这样一则故事：天使时常到人间帮助那些遇到困难的人，希望人们能够感受到幸福的味道。

一日，他遇见一个诗人。诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得并不快乐。天使问他："你不快乐吗？我能帮你吗？"诗人对天使说："我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？"天使回答说："可以！你要什么我都可以给你。"诗人直直地望着天使："我要的是幸福。"这下可把天使难倒了，天使想了想，说："我明白了。"

随后，天使破坏了诗人和他妻子的感情，夺走了诗人的才华，毁掉了他的容貌，没收了他的财产。天使做完这些事后，便飘然离去了。等到有一天诗人饿得半死、衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他的一切还给了他。这时，诗人搂着妻子，才懂得幸福就在身旁。

其实，诗人之所以觉得自己不幸福，主要还是在于个人的心态，他总是想着自己处于不幸之中，如果你对生活充满抱怨，生活也不会给你多灿烂的笑脸。当然，幸福不一定非要尝到失去的滋味，幸福的人首先得有一颗发现幸福的心。

对于幸福的衡量既然源于人的内心，那么，学习积极心理学就显得更为必要。其实，仔细想想生活中发生的一些事情,你会发现每件事情我们都会以一种积极或消极的方式来面对。那么，学会怎样用一种积极的方式来面对就至关重要了。

首先，多角度思考产生问题的根本原因。一个问题之所以会发生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看待它，也就是我们怎样对它进行心理归因。比如你兴高采烈地和朋友去逛街，结果钱包被小偷偷了，这时候你是气自己太不小心，还是气小偷"生财有道"？想想失马的塞翁，最后的结果谁又料得到？

其次，从问题本身获得积极体验。问题可能是一种消极（或不幸或困难）的情境，但我们应该在消极中寻找某些积极意义，促使消极向积极转化。例如，随着年龄的增长，爱漂亮的女人有了鱼尾纹（消极）、爱运动的男士身体活动能力开始逐渐下降（消极），但是当初那个十指不沾阳春水的女孩有了主厨级的烹饪水平，那个克制不住自己脾气的火爆小子也变得成熟稳重了（积极的意义）。再如，我们提交了一个方案被上司驳回了（消极），但通过修改解决问题后，我们也获得了能力的提高、上级的赏识、同事的羡慕以及自己的成就感（积极的意义）。所以，应正确看待积极和消极，它们构成了矛盾的两方面，也造成了完全不同的两种人生。这如同人的存在一样，人总是在生与死、得与失、自主与依赖的矛盾中存在，从某种意义上说，人没有失去也就没有发展。

积极心理学也被称为"帮助人类发挥潜能的科学"。1998 年，时任美国心理学会会长的马丁·塞里格曼将积极心理学作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量。这里所谓的积极力量，就是指正向的、具有建设性的力量和潜力。为了找到幸福生活的精髓，积极心理学家们与其他社会科学家和哲学家一起，投入了足够多的时间和巨大的精力，正是为了找出纷繁现象背后简单的实质。

在一次实验中，塞里格曼的一个博士研究生给老鼠注射了癌细胞，将老鼠安排在不同的环境中。第一组老鼠可以通过逃避（如抓碰开关）而成功地摆脱电击（乐观组）；第二组则在第一组成功逃避电击时被电击，因为前者碰到开关的同时接通了它们的电击线路，它们无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论如何也逃避不了电击；第三组老鼠在没有危险的环境中。结果第一组老鼠中患癌症的大约只有 1/4，第二组为 3/4，而最后一组有 1/2 得癌症。

通过老鼠的实验，说明积极有效地应对危险，可以提升身体的免疫力。这再一次证明了积极心理学可以帮我们度过幸福危机。目前，在美国有 100 多所高校开设了积极心理学课程。虽然在世界范围内，积极心理学还没有如此大范围地开设，但是我们越来越清晰地认识到积极心理学的确能够帮我们度过幸福危机。

不只是讨论“美好生活”那么简单

追求幸福生活是人类发展过程中长期探讨的问题。回顾历史，我们不难发现，在不同社会阶段会周期性地回归到对“理想的人”和“幸福生活”这些问题的讨论上。而对于什么样的生活是好的、是幸福的，在不同时期和不同文化背景中有不一样的标准或理解。在不同历史时期，不同地域、不同文化的人通过不同的方式寻找快乐。因此对幸福的标准是什么，如何到达幸福生活的彼岸的讨论是仁者见仁、智者见智。

最开始，大家认为积极心理学可能都是教人如何励志、如何成功的，当得知这并不是一本成功书之后，可能又有人认为这是一本为我们讨论如何才能美好生活的书……的确，当积极心理学出现在大众媒体的视野里时，似乎所有人在排版时都插上了一幅哈维·贝尔的插画——古板的笑面人。

哈维·贝尔不是现实生活中的人，他不过就是一位马萨诸塞州的插画设计者哈维·贝尔在 1964 年为一家保险公司所做的插画，并得到 45 美元的报酬。这家保险公司和哈维·贝尔本人都没有申请这幅画的版权——可能正因为如此——这幅画才如此流行。

画中，哈维·贝尔带着他独有的骄傲笑吟吟地看着读者。而正是这样的笑误导了绝大多数读者，使得人们认为积极心理学是研究快乐的科学，更准确地说，是研究肤浅的快乐表象的科学，积极心理学不过就是讨论“美好生活”那么简单。

很显然，这样的想法是很片面的。在其他条件相同时，微笑的确是表示快乐的，并且人们愿意看到微笑。但是微笑并不是证明生活价值的绝对依据。当我们高度投入到让人开心的活动中，当我们发自内心地表达想法，或者当我们做了什么光荣的事情，我们可能微笑也可能不笑，并且在那一时刻，我们可能感觉愉快也可能并没有感觉。而这些都是积极心理学研究的重点，它们已经超出了讨论“美好生活”、分析快乐的范畴。

就拿泰勒·本－沙哈尔本人来说，“哈佛幸福课”在世界范围内走红后，他也在不断地问自己：“为什么学习积极心理学课的人越来越多？”他分析说：“我认为主要是自己在教授过程中注重了两个层面。第一个层面是学术层面，学生们也要考试、测验、写论文，和其他课程所要求的一样；第二个层面，就是把教授重点放在心理学知识怎样应用到我们的生活和实际中，怎样运用这些知识帮助我们改善生活，提升生活质量。我发现每一个来学习的人都有把所学运用到日常生活的强烈愿望。也正是第二个层面使我的课堂有吸引力，并受到学生欢迎。学生们感到上课之后生活得到改变，使他们的生活变得更好，这就是课程吸引人的最大原因。”

泰勒·本－沙哈尔说自己教学的心态就是一个积极心理学的实践者。“一个老师做得最好的事情就是做他自己，但做自己也是很讲技巧的。”在教学的过程中，泰勒·本－沙哈尔一直都很腼腆，他曾很崇拜的两位老师，一位有很强的思辨能力，另一位只要课程开始 5 分钟就能调动大家情绪，甚至能使学生一直笑到结束。他也努力想做一位这样的讲师，可惜失败了。渐渐地，泰勒·本－沙哈尔便放弃了模仿他人，而是寻找适合自己的教学风格。

后来他想了一个方法，他去找了一些喜剧演员录像，而这些录像中的表达方式、观点内容正好和课堂教学需要相吻合，于是他就在课上播放喜剧演员录像，这种方式同样能让同学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



开怀大笑，课堂气氛也非常好。于是，泰勒·本－沙哈尔得出了自己的结论："作为一位老师，我认为教学要集中做好自己擅长的部分，用你的优势代替你的劣势，而做自己不是说完全忽视别人好的方面，而是用其他的一些方式和手段来补充，'借'人之长补己之短，你的课堂依然会很吸引人。"

任何一位老师都希望在学生面前树立一个无所不能、完美坚强的超人形象，但很快便发现，这是个绝对错误的做法。这不仅会使老师自己觉得很累，在每次上课时都会非常紧张，怕被发现面具下真实的样子，同时，也给学生指引了一条永远走不通的、错误的道路——成为"完人"。而打开自己后，你真实的人性会唤起你学生真实的人性，在学生面前做一个自然的自己，反而让你更受尊重。

泰勒·本－沙哈尔用他自己的亲身经历告诉我们，"美好生活"对每个人来说都是不一样的，可能幽默的方式对于别人来说是最合适的，却恰恰不适合泰勒·本－沙哈尔。正是由于个体对生活的追求不同、目标各异，实现理想的方式方法也各不相同。是否可以简单地将"幸福生活"的标准建立在实现个人生活目标这个基础之上还有待于讨论。

塞里格曼曾提出，心理变态者在连环杀人案中获得快意，恐怖分子袭击高楼大厦获得自我价值的实现，他们都实现了自己所追求的幸福生活。从个人意义上来说，犯罪分子从反社会行为中获得乐趣，实现了他们自认为的自我价值，而却摧毁了他人的幸福生活。这种幸福的获得以他人的痛苦为代价，由此引发了对幸福生活的标准是否只具有个人意义而超脱于社会道德准则之外的讨论。积极心理学对"幸福生活"的理解简单化，是心理学家们对其理论首先提出的质疑。

我们要确定"幸福生活"的内涵，不能脱离历史的、社会的、文化的标准。虽然对幸福生活的理解和实现的途径、方式具有鲜明的个人特点，但又不仅仅是个人理解和体验的问题，个人的幸福感还与他所爱的人的康乐状况相关，因此也与所处的社会情境相关。何谓理想生活，单靠心理学这一个学科并不能做出完整的解答。讨论幸福生活的内涵和意义，不可能回避价值概念，不可能有脱离社会文化情境的所谓"价值中立"或"不带价值判断"的立场。对幸福的理解总是扎根于文化的土壤中。

其实，在积极心理学理论中，"幸福生活"主要由三个基本要素组成：与他人的积极联系、积极的个人品质、高质量的自我生活调节能力。追求幸福生活是全世界的人都一直在关注的问题，对幸福生活的理解在不同地区、不同文化情境下也是不同的。积极心理学认为他们的共同之处在于将幸福看作个体通过自己的努力实现目标时获得的情绪体验，个体是否具有实现目标的能力，则取决于个人及其在家庭环境中经验的积累。

泰勒·本－沙哈尔对幸福的十条心理建议

即便是一个幸福的人，也一定会在情绪上有起有落，但是在整体上，幸福的人还是可以一样保持着积极的人生态度，他会经常被积极的情绪推动着，很少被那些愤恨或是内疚的情绪所控制。在这样的人生中，快乐永远是常态，而痛苦则只是小插曲。

10 多年前，泰勒·本－沙哈尔认识一个年轻人。他是律师，在纽约一家知名公司上班，并即将成为合伙人。坐在他的高级公寓里，中央公园的美景一览无余。年轻人非常努力地工作，一周至少工作 60 个小时。早上，他挣扎着起床，把自己拖到办公室，与客户和同事的会议、法律报告与合约事项，占据了他的每一天。当本·沙哈尔问他，在一个理想世界里还想做什么时，这名律师说，最想去一家画廊工作。但如果在画廊工作，收入会少许多，生活水平也会下降。他虽对律师这行很反感，但觉得没其他选择，因为被一个不喜欢的工作所捆绑，每天并不开心……

在泰勒·本－沙哈尔看来，这些人之所以不开心，并不是因为他们别无选择，而正是他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们的选择，让他们不开心，他们错误地把物质与财富、快乐和意义画上了等号。我们完全可以想象，一个因为家长的压力而学法律的人，是无法在其中找到长久快乐的；相反，如果是基于对法律的热爱而成为律师的话，那么即使遭遇到艰难险阻，也仍会觉得很幸福。

泰勒·本－沙哈尔希望他的学生学会接受自己，不要忽略自己所拥有的独特性，要摆脱“完美主义”，要“学会失败”。不同的人，往往会从不同的事里找到意义。创业也好，当义工也罢，在一个热爱它的人面前，这些都是能够带给自己幸福的事情。重要的是，选择目标时，必须确定它符合自己的价值观、爱好，符合自己内心的愿望，而不是为了满足社会标准，或是迎合他人的期待。“真我的呼唤”，就是使命感。

泰勒·本－沙哈尔在讲述“幸福课”时，除了用身边的案例为学生讲述如何才能幸福外，还为学生简化出十条小贴士，更方便学生快速找到幸福的真谛。

1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义并且能让你快乐的课，不要只是为了轻松地拿一个 A 而选课，或选你朋友上的课，或是别人认为你应该上的课。这在大学里是很常见的情况，许多人喜欢选择一个容易通过的科目，不问自己喜欢什么，不求能学到什么，但求能够考试通过。这样的人即使在生活中，也是不愿意选择自己喜欢的工作，只希望能找到一份稳定、钱多、少操心的工作。可是工作稳定了以后，又陷入到无尽的不幸福的抱怨之中。遵从你的内心，即使你走得艰辛，但你仍将快乐。

2. 多和朋友们在一起。不要被日常工作缠身，亲密的人际关系，是你幸福感的信号，最有可能为你带来幸福。友情的重要性在任何时候都是不容忽视的，人是群体性动物，一旦脱离了社会，远离了朋友，是绝对不会幸福的，即使拥有再多的财富也换不来与朋友相处时清脆的笑声。

3. 学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。失败是人类生活的一部分，每个人都会在一些事情上遭遇失败，即使非常成功的人也会在很多事情上失败。意识到失败是潜在的一种积极经历，会让你获得新的自由——让你敢于尝试新事物，变得更加有创造力，从而走出自己的舒适区。如果你没能取得想要的结果，问问你自己：“我从这件事情中学到了什么？”在你能从失败中吸取教训之前，你必须首先学会失败。而且，为了学会失败，你必须理解失败并且正确地看待它。

4. 接受自己全然为人。每个人都是优点和缺点的集合体，我们也常常会因为自己身上的一些缺点而对自己失望透顶，也可能因为某些事情的发生而对生活产生消极情绪。其实，失望、烦乱、悲伤都是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5. 简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你选了太多的课吗？参加了太多的活动吗？应求精而不在多。往往会有太多的杂物塞满了自己的生活，有太多的事情需要去完成，它们就像山一样压在自己的肩上。但是如果我们试着用一种新的方式达到简化生活，那就会取得不一样的效果。简化生活不需要也不可能一下子就改善，只要循序渐进地每次做一件事，就能达到目标。事实上，你只要抛弃一些鸡毛蒜皮的小事，做一些重要的事情，就能开始过简单轻松的生活，而这种生活同样也能给你带来幸福。

6. 有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要 3 次，每次只要 30 分钟，就能大大改善你的身心健康。正所谓身体是革命的本钱，只有身体健康，才能有力气感受到真的幸福！人的身体有一点点的不适，哪怕只是一点点的牙痛，或者是一丁点的感冒，都会让人感觉到浑身不舒服。即使身体无病，因为睡眠不够，或者精力不足，也可能会影响到一个人的心情和情绪。而适当的锻炼，不但能让人增强体质，减少疾病发生，更让人的精力时刻保持充沛。

7. 充足睡眠。平时工作时间太长也是影响健康的因素。日本有一项研究，以 40~79 岁的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人为对象，发现每周工作超过 61 小时的人（如以工作 5 天计，每天已超过 12 小时），比每周工作 40 小时的人（即每周工作 5 天，每天 8 小时），心脏病发病率增加 2~3 倍。虽然有时熬通宵是不可避免的，但每天 7~9 小时的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8. 慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。

9. 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，但依然向前。

10. 表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。每天或至少每周一次，请把它们记下来。

设定有利于幸福的“幸福基准线”

关于幸福，我们每个人都有自己的理解，却不知道幸福其实也有自己的标准。用专业一点的话来说，我们把这样的标准叫作“幸福基准线”。其实，幸福基准线是一条似乎模糊，但却真真实实地存在每个人心中的线。它代表着我们如何回答“如果我可以拥有那些，我就会觉得幸福”这个问题。

我们的幸福感总是在一个幸福的基准线上下徘徊，就像我们所知道的“价格围绕着价值上下波动”。幸运的是，人的幸福基准线不是天生的，人们可以通过自我改变来提升自己的幸福基准线。所以，要想让自己变得更幸福，或者是比过去幸福，我们就必须提升幸福基准线。

幸福基准线随着我们的成长轨迹也在不断发展变化着。它就像跳高，一个高度跳过了，就适当地调高高度，第二次跳过了，又继续调高高度……随着一个高度的淘汰，另一个高度又会提上日程。幸福基准线对于小时候的我们来说，那是一个很简单也很容易达到的线，因为只要可以去便利商店买糖果，我们就开心得不得了。可是，随着年纪的增长，我们便学会了与别人攀比，期望别人有的脚踏车自己能有，别人玩的游戏机自己能有……似乎拥有成了一条新的幸福基准线。再大一点的时候，成绩的竞争，名次的前后似乎成了家长和老师对于幸福的评判，自己慢慢觉得不幸福，于是又调整自己的基准线，努力提高自己的成绩，让自己能够获得全新的幸福。终于等到我们毕业了，进入了社会，每当开同学会的时候，我们的这条线又不知道要飞到哪里去了，某同学的工作待遇、开的车、身上的行头甚至带来的同伴，几乎每一样都要令我们心头荡漾，暗自感觉自己的幸福绝对不该停留在目前所拥有的这些。

渐渐的，我们迷失了自己的幸福基准线，似乎与同学朋友物质上的攀比成为了一条新的准则。即使之后组了家庭生了孩子，也很有可能是因为身边的朋友都结了婚，自己也想找一个差不多的人结婚算了。但正是这样的将就，无形中也就降低了自己的幸福基准线，从而将就了自己的幸福。从此，这个幸福基准线开始像断了线的风筝飞上天际，我们就算好不容易费尽周折付出代价才达到了原来设定的目标，一下子它又无情地飞到了更遥远、更难追逐的境地。因为不知道什么时候开始，我们就已经迷失了自己所设定的那条幸福基准线。

在哈佛幸福课上，泰勒·本－沙哈尔常常听到有学生问他，是不是降低一些自己的期望就能够获得幸福呢？答案当然是否定的。举个例子，如果你本来期望自己拿满分，但是为了“满足自己的期望而不至于失望”，你就说：“好吧，我希望达到 60 分。”结果你得到了 70 分，你会真正因此而惊喜、幸福吗？很多人都不会。同样拿结婚来说，眼看着别人都结婚了，你和你的家人都觉得你也该结婚了。可能之前你一直觉得应该找一个情意相投的，这样才能说是真正幸福的婚姻，但因为你想结婚，于是你降低了标准，只希望找一个能与你和睦相处、家人喜欢的对象，于是很快你遇到了那个人，然后你们便结婚生子。可是等到瓜熟蒂落的时候，回想中间走过的路程，你发现这是婚姻，却没有爱情。之后你能说你幸福吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实，对幸福的追求是一种天然的能力，因为往往只有我们自己知道自己对怎样程度的幸福有反应，这条幸福基准线是我们无法伪装的。在心理学领域有一项研究成果：如果你是一个太看重结果的人，那么你达到目标后得到的幸福只能维持短暂的一段时间，然后你会回到原有的幸福感水平上。同样，如果你因为一件事情而感到挫败，一段时间后，你也会回到原来的幸福感水平上。

就拿一个中奖者为例，一个中了百万元大奖的人，在第一个月可能会非常的兴奋和幸福。但是过了六个月之后，他的幸福感又会回到当初的水平。同样，一个人如果遭受了挫败，他在那一个月里面感觉糟透了。等六个月之后，一切如常了，他的幸福感也会回到原来的水平。

的确，幸福感就像价格一样，随着市场起起伏伏。但是我们知道，白菜几乎永远不可能涨到钻石的价格上去——也就是说，我们自己的幸福感水平线决定了我们感受到的幸福在怎样的一个范围内波动。所以我们要想变得更幸福，就需要把自己的幸福感水平线往上调。这并不是说对待幸福我们总是不知足，总是吃着碗里的看着锅里的。其实并非如此，对于幸福恰恰是我们对自己、对生活所表现出来的更加积极的认知。

往往经历过世事的人都会慢慢调整自己的幸福基准线，仅仅是对于物质的追求也会慢慢在这条基准线上的比例降低，我们更多的是追求一种精神上的享受。我们珍惜、欣赏、品味自己所拥有的一切，并且为此感激上天，因为人要感到幸福，需要的其实很简单。这不是说我们一定要简朴刻苦，不能够有任何的享乐。我们不应过分看重外在的看法，外在的种种指标并不会真正影响你的幸福感，而内在的认知则是决定你幸福与否的根本。你看重结果，但发现过程也很重要；你在意形式，但也看重各种形式下包含的幸福的内容是什么。当你对生活有了另外一种解读的能力，你就真的获得了更多幸福的力量。

我们很确定，幸福基准线对于自己来说应该要停留在什么标准。只要我们能够把握好这条线，我们就变得很容易满足、很容易开心、很容易被身边的事物鼓励、也更容易欣赏、肯定身边的人。其实幸福可以很简单，而这样的道理本身也不难理解，但如果你无法把握幸福这条船的锚，把我们的幸福基准线稳妥地定在一个最基本的地方，那我们心中力争上游的声音恐怕还是会迫使我们傻傻地奔跑，费尽力气追逐本来就在身边的幸福，而最后得出来的结论却仍是“我不幸福”。因此，我们必须要设定好一条有利于自己幸福的幸福基准线，让自己更幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





你撞上幸福了吗

幸福不是一种自我安慰的幻觉

在现代社会，过于忙碌往往让我们迷失了自己。如果有人突如其来地问一句“你幸福吗？”可能会让你瞬间不知所措，因为在你看来，幸福可能就是一种感觉，当你幸福的时候很真实，而当你失落的时候，似乎它又很缥缈。

在很多人眼中，幸福可能只是一个词，是那些不为生活发愁的人的矫情与做作。试想，如果你三餐都吃不饱，哪还有什么时间来说什么幸福不幸福。而对于那些物质条件丰厚、精神生活空虚的人来说，幸福似乎也很奢侈，因为即使他们常把幸福挂在口中，也不过就是一种自我安慰和自欺欺人。其实，幸福对于所有人来说都是可以通过后天努力获得的，只要你愿意，它永远不是一种自我安慰的幻觉。

通常情况下，不同地域、不同年龄、不同经历的人对幸福的感受也都不一样。儿时之趣，是年长后无论如何也体味不到的；而情窦初开的女生，相恋着，一个拥抱或接吻，定是幸福的。古把“房花烛”视为人生四喜之一，那喜可能本就是幸福的。但是每个人的幸福感是不一样的，除了外在的因素之外，幸福是自得其乐的结果，是一种自我的感觉。

正因为它是一种感觉，往往人们会因为经历一段短暂的幸福时光后留下的仅仅是失落的眼泪，这使他们确信，幸福可能只是一种自我安慰的幻觉。就像晋代的“竹林七贤”，其实就是那些特立独行的人，他们不合流俗、蔑视法理。这是一种入世中的出世方式，没有这些经历的人那是断然理解不了的。可能这就是鸵鸟的幸福吧。

幸福是公平的，不管你是达官权贵抑或寒酸布衣，对幸福的感受并无不同。要紧的是那观察世界的眼光有着极大的差异。你生活在灯红酒绿的都市里，金钱欲望的满足当然会带来幸福感的，于是出卖自己也在所不惜；生长在鸡犬之声相闻的穷乡僻壤，辛勤地劳作之余，树荫下吹着凉风，那幸福的滋味，绝不亚于开着宝马，穿着名牌的大款了！

你不满足于现状，却总是用知足来说服自己时，知足其实就是一种自我安慰。如果一直安于现状，那社会不就不用发展了吗？可是不知足，是否就意味着幸福感偏离了方向了呢？其实并非如此，我们对于幸福的追求是无止境的，追求幸福需要我们不断地努力，而不是一味的自我安慰。沉浸在幻想中你能够获得一时的幸福，但是回归现实，你将更加空虚。

幸福总是相对的，是一个个体自我满足的程度，所以衡量起来也就不那么容易。你嫁给

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了要员或大款也未必是幸福的，因为生活中的幸福不仅仅是局限于物质，更多的是精神上的领悟。你生在一个穷山沟里，年复一年地劳作，在别人看来可能没有未来也没有希望，最终的结果也许会老死世间。但你自己可能还是感觉幸福，而且以这种自在的生活为乐。前者没有权利来笑话后者，因为幸福并不是一种自我安慰的幻觉，它是附着在实实在在的生活之中的，只要认认真真地生活，你就是幸福的。

很多时候幸福只存在每个人的内心，它与物质生活无关。如果饿极了，哪怕有个菜团填进肚皮里，那也就是幸福了。对一个绝望的生命来说，活着就是幸福。对于大多数人而言，平凡当然可以是幸福的，但幸福者未必非得平凡。幸福也可以存在于平凡和不平凡之中。有的人留恋细水长流，有的人惊喜于惊涛骇浪，不管哪一种，幸福都是你能够真切体会到的感受，而不是你闭目养神时候的自我安慰。

哲人如是说：存在即合理。而感觉是一种极不可相信的东西，以感觉为依托的幸福，永远不是真实的。虽然幸福是一种感觉，但幸福又不仅仅是一种感觉。我们追求的不是恍如隔世的梦幻，也不是奇思异想之后的满足，我们追求的应该是一种真真切切，一种能碰触抚摸之后的温存，一种曾经拥有和正在拥有的满足。

你幸福吗？很多时候，这不只是大人们才会关心的问题，它往往也是小孩子们谈论的事情。常常我们会听到“我幸福，因为我有爸爸”。类似的例子有很多，可能他们并不知道幸福究竟为何物，但是因为爸爸在身边，他就是感觉到这样一种幸福。

与幸福相似，美也带给我们身心的愉悦。美和幸福都不是幻觉，而是我们身旁真实存在的所有，我们感觉到了幸福，而这幸福已然存在。于是我们感念自己追求的存在，于是我们找寻着真实存在的幸福：幸福是妻儿回家后难得一家三口的相聚，幸福是等到好友的那个电话，幸福是一切收拾妥当后独坐电脑前想把生活感悟用文字记录的日子，幸福是夜晚一杯香茗，一首轻曲，与朋友畅谈的分分秒秒。

不用害怕你只是在一种自我安慰的幻觉中活着，因为就在你的呼吸之间，始终能感受到幸福的所在。可没有谁能看到它，它也不占用任何哪怕一丝丝空间。但它又是无限广阔的，因为它就是每个人的心间。

幸福是“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”的静雅；是“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情；是“大鹏展翅，抟扶摇九万里”的自信；是“淡泊以明志，宁静以致远”的心境。幸福岂能是一种幻觉，幸福是一种真实的存在。

幸福是不需要辩护就拥有的权利

《当幸福来敲门》电影开头，克里斯就赞叹本杰明·杰弗逊怎么会想到把追求幸福作为一项权利写入美国独立宣言，相信这样赞叹的不仅仅是克里斯，还有很多的普通人。

的确，将幸福写入独立宣言中，这让太多人都在心中嘀咕。可能是由于人们紧张的神经，幸福似乎成了一个神圣的标志，让众人觉得它“只可远观而不可亵玩焉”！但是当人们在谈论幸福的时候，往往又总是处于焦灼状态。焦灼的往往不是自己是否幸福，而是在听了太多的杂音之后，我们反而迷糊了，疑惑自己是否天生就该拥有幸福……

其实，幸福并不是奢侈品，它不存在谁是否有资格拥有，也不代表幸福是什么样的人才有的专利。我们无须辩护，也无须争辩，它其实是你自己所拥有的一项权利。

从辞典的解释来看，权利就是一个人合乎法律或合乎伦理的利益或要求，是法律上认可或伦理学上可辩护的利益或要求。权利背后是在反映和注释着一种关系，权利是有强烈的理由拥有或得到对人类生命相当重要的东西。我们在这里要讨论的不仅是法律权利，而且包括更重要的道德权利。

网络上曾流传着这样一句话：“幸福是什么？幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



怪兽。”这句话听起来有趣，细想也并非没有道理。幸福究竟是什么，它不过是日出而作，日落而息；是一家人圆圆满满；是有一点小钱，能喝个小酒，能吃顿饱饭；是家人、朋友、我们都健健康康……其实，我们每个人都有权利选择自己的幸福！没有人可以剥夺，因为这是我们与生俱来的权利！

现实生活中，我们常常会听到这样的抱怨和感叹：幸福似乎总是离我那么遥远，整天疲于奔命、没命地挣钱糊口，回到家就一头栽倒在床，日复一日，年复一年的，如此往复，我真的没发现幸福，幸福究竟在何方？难道这就是幸福吗？幸福不该是非常舒适、总是笑着面对的吗？其实不然！难道你没有发现每天下班回家，妻子都会为你泡上一杯热茶，这就是幸福，因为妻子这一小小的举动，你一天的辛苦早就转化成幸福；每天清晨，儿女一睁眼都会叫你一声爸爸，就为了这一声“爸爸”，再多的付出也都是幸福；每次回家，爸爸妈妈都会为你准备一顿丰富的晚餐，难道那不是幸福？……

俗话说：“条条大路通罗马。”可能幸福是一个太调皮的姑娘，它总是在不停装扮着自己，以至于让太多粗心的人们无法辨认出她来。但可以肯定的是，她是始终存在着的，并且是无条件存在的，不需要辩护什么即会拥有。

有的人一生一世都体会不到幸福的味道！而有的人似乎总沉浸在幸福之中！幸福的人，幸福是跟着他跑的，所以他无论走到哪里，都会拥有幸福！而与之相反的是，总觉得自己不配有幸福的人，即使一辈子拼命地追逐幸福，也总是在战战兢兢中度过，甚至让幸福从手中溜走了。

从个人方面来看，幸福是公民自己的一项权利，我们无须纠结生活中的一些不顺和劳累。对于社会来说，幸福也是公民的一项权利。它是公民权利的一种。如果将幸福上升到权利的高度的话，那么幸福作为公民权利的一部分，而且是不可分割的一部分，它在位序上显然也处于最高位阶。幸福权力本质上属于公民的个人权利，公民个人幸福是现代文明赖以存在的必要基石，不尊重公民个人权利，也就不会尊重人民，而能够保证公民个人幸福的，整个社会人群都会分享到它蕴涵的幸福价值。

公民的幸福权利与其他的公民权利一样，也属于无限型权力。所谓无限型权力是说它没有一个最终的标准，它会随社会的发展不断地丰富自己，换句话说就是公民的幸福追求及其权利表达没有止境。公民权利是无限的，这应该成为每个现代人都明白和坚守的常识，否则，幸福会越来越少，苦难会越来越多。但这不是说幸福只是一种理想，虽然赫拉克利特说过，幸福如果在于肉体快乐，那就和牛见到青草没有区别了。的确，赫翁的观点有一定道理的，但也具有一定的片面性。虽然幸福不等于温饱，但它也包含着温饱。正如希腊大戏剧家阿利克芬的那句台词：我们是幸福的鸟类，冬天不用穿毛衣……公民幸福权利其实是一种阶梯性的结构存在，它的第一阶梯是活着，第二阶梯是安全，第三阶梯是温饱，以后还有第四阶梯、第五阶梯，等等。魏特林说：幸福在于满足，满足在于自由。自由理所当然地应该成为幸福阶梯中高阶的一种，所谓“不自由，毋宁死”就从一个角度证明了其价值的独特性。

费尔巴哈说，在现代社会，你的第一个责任便是使自己幸福。而且他这样延伸自己的逻辑，自己幸福是他人幸福的逻辑前提。唯有对每一个公民幸福都认真的国家才是现代国家，唯有对每一个公民幸福都认真的文化才是现代文化。中国的儒学文化其实也是这样一种思路，所谓老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼就是先从自家说起。我们应该正视自己的幸福，正视自己的权利，做一个真正对社会有用的人，一个幸福的人。

幸福是生活的终极目标

人与动物的最大差别就在于人是有意识的，这种有意识的表现就在于，动物的一切举动都是出于本能，而人却可以思考。对于动物来说，它活着可能就是为了活着，于是他们觅食、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

争夺领地，甚至繁衍后代也只是出于本能，不具有任何的意识。但是人不同的是，人懂得思考自己为什么活着，为怎样的目标活着，正是在这样的思考过程中，确立了自己人生的终极目标。

那么，究竟什么才是生活的终极目标呢？对于这一问题，可能不同的人有不一样的见解。但是从历史和现实角度来看，有三类人生的终极目标：一类是社会倡导的，一类是思想家主张的，一类是大众奉行的。这三类人生终极目标可能是基本一致的，也可能存在一定的不一致性，甚至会引发冲突。但是始终不变的是，不管人们设置什么样的终极目标，其背后都有一个更大的归宿，那就是幸福。

对于幸福的评判，已经不仅仅取决于生存发展需要满足的状态，也受到环境和条件的影响。大致说来，幸福的环境和条件主要有四个方面：社会、家庭、职业、素质。人是社会的人，社会、家庭和工作成为其接触的主要群体，一个人是否幸福不仅仅取决于外界原因，也与自身素质有关。这四方面的状况共同规范着人们是否幸福和幸福的程度，它们是控制人们状况的变量。在这些变量中，规定个人幸福的其他因素归根到底取决于社会。社会决定着是否把个人幸福作为社会一切活动的终极追求，甚至也决定着个人能否把幸福作为自己的人生终极目标。

当然，把幸福作为自己的终极目标，绝不仅仅是如今才提出的。从西方历史来看，早在古代希腊，大众以及政治家就已经把幸福作为人生的追求。著名的雅典政治家梭伦就曾与吕底亚的国王克洛苏斯讨论幸福问题，并主张财富不能决定一个人的幸福。此后，什么是幸福和怎样才能获得幸福的问题成为希腊哲学的最重要的主题之一。其实，从希腊神话的神祇形象中就可以一窥古希腊人对幸福的向往。

到了中世纪，关于幸福的主张又有了新的发展。对于西方国家来说，中世纪被认为是神学和教会统治下的黑暗时期，但如果深入考察就会发现，幸福仍然是社会倡导、思想家主张和大众信奉的人生终极目标。与希腊人所追求的幸福不同之处是：这种幸福不是现世的幸福，而是来世的幸福；不是短暂的幸福，而是永恒的幸福；不是耳目感官满足的快乐，而是与上帝同在的幸福。这种幸福不可能靠人自己的力量来实现，只有通过上帝才能拥有。于是信奉上帝就成为人们获得幸福的必经路。当然，这可能只是宗教控制人的一种方法，受到宗教的束缚，往往又将人引向了不幸的深渊。但是在这背后，也恰恰反映了人们对于幸福的追求之心不泯，幸福一直都是人们生活的终极目标。

文艺复兴之后，上帝的统治地位被推翻，但追求幸福的传统并没有改变。文艺复兴时期，一直在强调人的力量的重要性。由此，对于幸福的追求又回归到人本身。于是，人们开始在追求幸福的道路上不断地努力，尽自己最大的努力让自己幸福，或者更幸福。

与西方国家相比，中国历史的情形要复杂得多，但关于追求幸福的信念一直以来从未动摇过。早在《尚书·洪范》中就提出了“五福”，即：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考命终”，并要求用“五福”教化民众，使之倾慕之。与西方中世纪相似的是，这些都是统治阶级为了方便自己的统治而采取的措施。他们抓住了老百姓对于幸福的渴望采取了这样的方法。但是，自春秋开始，思想家和统治者就改变了方向，他们不怎么谈福，统治者和思想家都不倡导追求幸福，特别是自孔子开始的儒家学派，他们更多的是推崇“德”（其核心内容是“三纲五常”），以维护统治阶级的统治。虽然所提倡的方向发生改变，但是他们宣扬的精神仍然是相通的，只有遵从这样的“德行”，才是正确的，才有可能在当时获得幸福。

当然，现在看来，他们当时的宣扬显然存在偏颇，不过都是为了维护自己阶级的统治才采取的措施。其实，幸福就是一个抽象的概念，其内涵是不确定的、相对的。不同的人、不同的社会、不同时代对幸福有不同的理解。虽然人们对它的标准都做了不同的设定，但是可以确定的是，这一概念始终是人类的终极价值目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“生活”是一个总体性范畴，它不是指人的生活的某一方面，而是指人生活的总体。如物质生活、文化生活、精神生活等等。“好”也是一个总体范畴，它不是指某一方面的好，而是指各方面都好。如事业好、家庭好、个性好、德性好等等。尽管历史上人们对幸福的理解有种种偏差，但这样的偏差并没有撼动幸福本身在人们心中的地位。

幸福不是一个量化的指标体系，而是一个一般性的要求，这种要求是框架性的。不同的人可以创造属于自己的幸福，形成自己的生活个性。幸福本身要求人们在幸福的框架内自我选择、自我设计、自我创造，要求个人成为自己幸福的真正作者。

以幸福作为终极目标，本身意味着以人类成员个体作为人类的终极实体，对于人类来说，其他一切实体（包括国家和其他一切组织）都是从属的。坚持以幸福为终极目标，就可以防止不以人类成员个体而以其他事物为终极目标的情况发生。

幸福并不是尽善尽美的，而是相对的。例如一个残疾人的幸福，显然不同于一个正常人的幸福。对于那些穷得叮当响，甚至被高利贷追得到处避难的人来说，有钱就真的太好了，可是在那些真正有钱的人看来，钱并不代表什么，反而平凡的生活才是他们真正追求的东西。幸福就是这样，它总是处在这种相对之中。虽然幸福各有不同，但是有一点是确定的，那就是努力的追寻幸福始终是自己的终极目标。

不过，有一点是不容忽视的，那就是幸福的生活的确需要好的社会。那种限制甚至扼杀个人幸福的旧社会，根本就不可能有真正的个人幸福。只有那种把幸福作为社会的终极目标并致力于实现这种目标的社会，才会鼓励其成员追求幸福、创造幸福、享受幸福，也才会为其成员获得幸福创造条件提供机会，使幸福得以普遍实现。

拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱

中国有这样一个成语，叫作“按图索骥”，它的意思是指按照画像去寻求好马，比喻办事机械死板。撇开它的负面意义，就可以理解为按照线索去寻找。在寻找幸福的道路上，我们也需要这么一张图来帮我寻找正确的幸福。当然，这样的图不是随便就找张来替代就行的，对于图的选择也是非常重要的，也是很有谨慎的必要的。

在婚姻的选择上，如果你选择了错误的幸福地图，很可能在未来的道路中失去得更多，不仅仅是婚姻，还有一生的幸福。对于所有人来说，婚姻在幸福生活中所占的比重都非常大，面对如此重大的选择，一念之差也许就会让你一生追悔。

网上有人列举了 12 个要结婚的错误理由，我们一起来看一下：

第 1 个错误的结婚理由——降格以求，为结婚而结婚。

第 2 个错误的结婚理由——为了逃离家庭。

第 3 个错误的结婚理由——奉子成婚。

第 4 个错误的结婚理由——为了违抗父母之命。

第 5 个错误的结婚理由——嫁个金龟婿，找个有钱人。

第 6 个错误的结婚理由——只为了他是帅哥、大靓仔。

第 7 个错误的结婚理由——为了性。

第 8 个错误的结婚理由——摆脱寂寞。

第 9 个错误的结婚理由——寻求安全感。

第 10 个错误的结婚理由——摆脱单身。

第 11 个错误的结婚理由——想当新娘。

第 12 个错误的结婚理由——恋爱必须结婚。

现实生活中的确存在这样的人，他们的结婚理由非常可笑，甚至让人觉得荒唐。他们错误的结婚理由，正犹如手中拿着错误的幸福地图，撇开酒席，结婚不过就是去婚姻登记处盖

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个戳，总共也不过就是 10 分钟的时间，但是就是这 10 分钟却注定你后半生的幸福。

究竟什么才是幸福正确的方向呢？现代社会，我们常常会看到一个穿着西装笔挺的男士旁边又站着一个身材窈窕的女性，背后又有一栋豪华的别墅，然后门口泊着豪车……在很多年轻人看来，这就叫幸福。因此，很多的年轻人对幸福的目标就沿着这条路线走了，但是在走的过程中却发现，自己似乎跑偏了，这些不过就是些物质的追求，拥有它们不一定就是幸福。我们仔细思考一下，旁边站着一个身材窈窕的女性会不会就是真的幸福呢？如果那个女人她并不爱你，只是为了你口袋的钱而和你在一起，你还会开心地搂着她说你幸福吗？

我们常常在口中念叨"经济基础决定上层建筑"，这句话成了多少女生拒绝男生的借口，又成了多少男生发愤图强的动力。无形之中，经济基础似乎已经成了一条准则。但是仔细想想，这也不过就是一条错误的路线，我们就是拿着这个错误的幸福地图，迷失了幸福的方向。

静下心来想想，买一件名贵的衣服可以快乐多久？银行卡刷下去，可能几千块，甚至上万块钱就没有了。穿到公司去可以快乐多久呢？活在这种虚荣之中，绝对不是真实的快乐，反而每天患得患失。

开一辆豪华的轿车可以快乐多久？可能一个月、两个月，等新鲜劲过了，只会觉得豪车也真的很无聊。《弟子规》说"勿厌故，勿喜新"，一辆豪华轿车如果用贷款购买的话，可能要付 5~10 年的时间，为了一两个月的所谓幸福，也许你要经济紧张好几年。还有一些人，他们家庭条件比较好，可能拥有豪车对他们来说并不难，但人都是不知足的，他们往往只顾及到在这些表面的事情上与人攀比，可是成就永远不如别人，最后也只有变成一个"啃老族"。

买一栋豪华的别墅可以快乐多久呢？有些人买别墅不是要住的，只是怕人家在茶余饭后问：你有别墅吗？他假如答不上来觉得很丢脸。可买了别墅一年也就住个两三次，还必须缴物业管理费、车位费……这并不是一条正确的幸福之路。

你这一生当中何时有幸福的感觉？虽然这些幸福的感觉是偶尔才会发出亮光，但是一个短暂的亮光也可以把它化作永恒。当你的儿孙都很孝顺的时候，那你每天少了许多烦心事，这是幸福的感觉。当你坐在公车上，看到一个长者上来了，我们马上给他让座，老者也很欢喜，对你说声谢谢，你那天的情绪都会很欢畅。这也是幸福的感觉。

有报道称，瑞士每天有 4 个人自杀，有 1/10 的人口曾经想过尝试要自杀。这个比例高不高？显然很高。人们不禁要问，瑞士的生活环境怎么样？答案是很好。自杀的人里面没有因为要饿死自杀的，一般来讲，快要饿死的人都很爱惜自己的生命，往往都是生活条件很好的自杀了，因为养尊处优，内心空虚，然后意志力很薄弱，禁不起挫折。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快，但是幸福是需要自己用心来经营的，找到一本好的指导图册，你才能有一个正确的方向。

有了正确的方向，可以使我们在愤怒时懂得制怒和宽容，悲伤时懂得转移和发泄，忧愁时懂得释放和解脱，焦虑时懂得排遣和分散。如果我们学会了了解自己的情绪、控制自己的情绪、改变自己的情绪，那么人生也将平坦与平顺。

地图是个很复杂的东西，但地图也是个很有价值的东西。正确的地图可以成就我们的人生，而错误的地图则可能让我们败走麦城，选择一张好地图可以决定命运，因此，找一张好地图对我们至关重要。而树立正确的幸福的标准，则是我们人生必须学习的一课。

许多人找不到幸福就是因为用错了方法。2012 年，湖南卫视播出电视连续剧《夫妻那些事》，叫好声一片。凭借生动鲜活的人物形象，一波三折的故事情节，明快温暖的轻喜剧风格，幽默诙谐的对白等，牢牢地吸引了荧屏前观众的目光，堪称是当前众多同类题材电视剧中的一部出色之作。

作为电视剧中的一个主要类型，家庭剧最喜欢表现和探讨的一个主题就是幸福。这部电视剧也把目光聚焦于这一话题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

《夫妻那些事》以一对“丁克”夫妇的经历为主线，通过对几对夫妻间的爱恨恩怨、分分合合的描绘，对当前人届中年的白领阶层的婚姻关系给出了充分的揭示，具有强烈的现实性，可以说是对生活的一种“高仿真”般的还原和再现。由此所引发的感喟和思考，也就具有了相当的覆盖性。

经由一连串既起伏跌宕又入情入理的故事，这部电视剧形象地表达了对于家庭生活中的幸福的理解。

林君、安娜和那依三人是大学同学，毕业后十多年间也保持密切的联系，彼此间都是无话不谈的闺蜜。她们都已是人妻，但每人的家庭生活以及对幸福婚姻的理解却大为不同，从她们对幸福的不同理解，由此衍生出了一系列的戏剧化冲突。安娜嫁给了台湾商人，生了三个孩子，成了职业家庭主妇，满足于相夫教子，但这个令外人羡慕的幸福外表终归被证明是假象：丈夫对她不再有感情，在外寻花问柳，最终抛弃了她，卷走钱财。自视甚高、十分任性的那依，生活优越，受到忠厚老实的丈夫的百般呵护，却不满意，盼望着能够找到符合自己理想的男人，为此不惜瞒着丈夫自作主张流产，葬送了自己的婚姻，周旋于多个男人之间，却一次次梦想破灭。作为剧中第一女主角的建筑设计师林君，相貌美丽，事业出色，有丈夫体贴、老人关爱，应该说具备拥有幸福的最为充分的条件，但她在事业追求和家庭幸福之间难以取舍，进退失据，纠结不已。

每个人都在不懈地追求自己的幸福生活，然而用错方法得到的结果就非常离谱。由此，成立一门专门的学科来阐述幸福，告诉大家怎样追求幸福非常有必要。

花无常开时，人无常少年。在人生短暂的旅途中，我们在追求幸福的过程中更应该学习幸福的方法。对父母诉说思念，与朋友互相鼓励，向跌倒的人伸出双手，跟饥饿的人分享食物，给失败的人鼓励的微笑，给受伤的人安慰的话语……当我们心存善意争相为善时，我们就是爱的化身，就是幸福的代言人。既然成为幸福的代言人，又怎么可能会找不到幸福呢？而如果你寻错了路子，用错了方法，可能就会误入歧途，不仅不会找到幸福，而且会与幸福越走越远，甚至无法回头。

换一种眼光，换一个世界

泰勒·本－沙哈尔带领同学们做过一次最成功的研究，是在美国的内城区，也就是人们常说的城市中心贫民区。在这种环境下成长起来的孩子，他们无论是家庭背景还是智商都和常人相同，但在社会竞争中却处于劣势，极容易沾染上不良的嗜好，比如吸毒、乱性等，甚至还会加入社会底层的黑势力流氓团伙。然而，在这样的环境下却走出了一群“超级小孩”，他们居然取得一般人达不到的成就。他们是如何做到的？是什么原因导致了他们的成功的呢？泰勒·本－沙哈尔就以这个题目来带领大家进行研究和探讨，结果发现，这些成功的孩子和不成功的孩子们相比，在心理意识的诸多方面都有很大的不同，比如：

1. “超级小孩”会主动地表现出寻求社会支持的行为，而普通的孩子不会。
2. “超级小孩”会表现出相当的自尊精神和乐观态度，这是普通孩子所不及的地方。
3. “超级小孩”能够感到自己生命的意义和价值，有自己的信念并为之努力，普通的孩子中大多数都是惶惶终日，没有目标和方向。
4. “超级小孩”会有明显的亲社会行为，乐于帮助别人，并且认为在帮助别人的过程中能得到别人的认同和实现自我的价值。
5. “超级小孩”在成长的过程中总是可以关注到自身的优势，坚信自己在某些方面比普通的人超常，对自己的未来相当自信，并且不自觉地朝着好的方向努力以证实自己的判断。
6. “超级小孩”能够主动地为自己设定目标，关注自己的未来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7.“超级小孩”在童年的成长过程中一定有自己心中的模范榜样，并且不是普通孩子心中的那些俗套的偶像。

这个研究案例有力地揭示出了积极心理学对人格重新建构的重大意义。泰勒·本－沙哈尔认为：如果想防止那些住在城市中心贫民区的孩子滥用毒品，只是采用有效的干预措施还不足以构成治疗的手段，而更应该充分调动青少年身上已经具备的优点。有很多孩子其实是非常有潜力的，但是最后却没有做好，原因就是他们把自己的很多优点都忽略掉了，很多的潜能都在沉睡。其实，往往换一种眼光，你就会得到一个不一样的结论。

生活中，可能很多人都在询问幸福的定义，却很少有人能够静下心来用心体会幸福的感受。幸福是一种感觉，它没有绝对的标准，因此也就不可能拥有适合于所有人的通用模式。正是因为它的模糊性，我们常常会听到有人抱怨自己容貌不是国色天香，抱怨今天天气糟糕透了，抱怨自己总不能顺心如意……

当然，人生路上难免有许多的不尽如人意，我们不能总钻牛角尖，而应该换个角度看问题，说不定会有意料不到的收获。容貌是天生的，你不能改变，但你为什么不想一想展现笑容，说不定会美丽一点；天气不能改变，但你能改变心情；你不能样样顺利，但可以事事尽心，你这样一想是不是心情好很多？

其实，人活着本就是一种心情。只要有家人陪伴，有朋友共享，即使粗茶淡饭，也仍然有滋有味，乐在其中。这何尝不就是一种幸福？但随着年龄增长，肩上责任的加重，生活的压力也越来越大，活得开心也就更不容易。一旦心情不那么开心，可能就会主观地给自己定义为不幸福。

生活中，我们要面对复杂的事情很多，随时随地都可能影响情绪。这个时候，不妨换种眼光，也许原本有些暗淡的生活色调会多一点鲜活，心情也就舒坦很多。在不如意面前，换一种眼光去理解，保持一颗平常心，耐得住寂寞，经得住变迁。这样，即便面对平静没有波澜的生活，我们的心里也会充满希望和满足。

有人说，人生就像一次旅行，不必在意目的地，在乎的只是沿途的风景，以及看风景的心情，这是一种令人羡慕的洒脱。的确，有时候能平息我们不安心情，能使我们平淡的生活更有色彩。

有个富翁聘请了两个园丁来打理他美丽的大花园。园丁的工作非常辛苦，天气好时，必须忍受炙热的艳阳，皮肤被晒得又黑又干，还可能晒伤；天气不好时，尽管下着滂沱大雨，园丁也不能休息，仍要修剪树木，时常被淋得浑身湿透……为此，第一个园丁感到愤愤不平，更何况，老板发给他们的薪水又少得可怜！所以，他每天一上班就板着一张脸，开口就是无尽的抱怨。

但是他的另一个同事却有着和他完全不一样的反应，那位同事居然一边工作，一边哼着歌。看到这样的情景，第一个园丁实在忍不住大声地问：“这份工作究竟哪一点值得你这么高兴？难道你一点都不觉得很不公平吗？”

不料，同事一脸诧异地反问：“不公平？哪里不公平了？”

园丁气愤地说：“事情都我们在做，享受的却是老板，你不觉得不公平吗？”

“享受？老板哪里享受了？我们才享受吧。”同事露出诧异的表情。

园丁听到这样的话，差点没昏过去，心想这个同事不是呆子就是疯子！

同事似乎看穿了他心中的想法，又进一步解释：“你看，这花园的风景这么优美，空气这么好，一年四季都鸟语花香……但是，老板每天都忙着工作，每个月顶多只能来花园里一两次，不像我们，天天生活在这么美好的环境中。虽然他的头衔是‘老板’，过的却是工人的生活；我们虽然被称为‘工人’，但我们却比老板更享受！这样，为什么要责怪老板呢？”

同样的工作，两个人感受却完全不同，这正体现了事物的两面性。人们过多地去思考它

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



带来的正面影响，却忽略了它带来的负面影响，可往往从负面去思考问题，你学会的东西却很多很多……很多时候，换个角度，世界马上就会变得与众不同！如果我们换一种眼光看待身边的人和事，那我们一定可以收获很多。

有一个男子非常努力地工作，一直期待着父亲能夸奖他。但是，他父亲是一个非常传统的人，口中从不轻易透露一句赞美的话。

有一天，男子压抑已久的情绪终于爆发。他对父亲说："我这么辛苦地工作，只是希望能够得到您的一句赞美，你怎么这么吝啬，竟然一句也不肯对我说！"

父亲从来没有想过儿子会说出这样的话，愣了好久，才勉强地说："我从来没有觉得你不好，而是怕随便夸奖你，你会养成傲慢的心态。"

听了父亲的回答，男子仍然非常生气，他回到家便把这件事告诉了太太。太太听了，说："你何必这么生气？你为什么不这样想：今天父亲对你说'我从来没有觉得你不好'，这句话换个说法，不就是'我一直觉得你很好'吗？父亲根本就是在夸你，不过转了个弯罢了！"男子听了这才恍然大悟。

正向思考并不是阿Q心态，而是让我们活得更幸福的不二法门。因为只要换个角度看世界，你就会发现这个世界变得大不同！给自己一个微笑，你当然也会迎来微笑的生活。很多时候，我们自己渴望的总是考试的成绩，对自己抱的希望越多，成绩揭晓的时候失望就越大。于是，我们就会反复地问自己："为什么第一名不是我？"可你想过了没有，自己为什么会考的那么差？自己努力了没有？方法正确了没有？多问自己这样的问题，你就会从中找到失败的原因，从而就可以对症下药，把自己从失败的深渊中解救出来。换一个角度思考问题，而不仅仅是沉浸在抱怨之中，相信会有新的收获。

有这样一个故事：一群兴致勃勃的人在登山的路上，遇到了从山上下来的满身疲惫的人。于是，登山的问下山的说，怎么样？山上有什么好玩的吗？下山的满脸失望地说，没有，什么也没有，只是一座破庙……如果你是登山的，听到这些话，就停滞不前，满心失望。请问你这次旅途愉快吗？不，一点都不愉快。这个时候，你只有让自己换一种眼光，给自己一次机会，自己爬上去看个究竟，也许，你会从中发现一些新的东西……

换一种眼光，换一个世界。伟大的发明家爱迪生在研究了8000多种不适合做灯丝的材料后，有人问他：你已经失败了8000多次，还继续研究有什么用？爱迪生说，我从来都没有失败过，相反，我发现了8000多种不适合做灯丝的材料……换一个角度思考，问题就截然不同了。有时候，能从失败中走出来也是一种成功，如果你整天沉浸在失败的痛苦之中，那么你永远都无法成功。

别让想象力绑架了我们的生活

人生在世，谁都渴望幸福，但关于幸福，即使是同一个人在不同的人生阶段都有不同的认识和理解。在所有的人生体验中，幸福可能是最无确定指向和明确定义的。我们总是一再强调，幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦、惬意的感受和状态。锦衣华服、钟鸣鼎食的人，未见得幸福；粗茶淡饭的人，也并不意味着不幸福。因此，那些我们想象中所以为活得不幸福的人他们未必不幸福。

最新调查显示，泰国东北部虽然是泰国国内最贫穷的地区，但生活在那里的人却最幸福。调查人员发现，用寿命、工作满意度、健康、家庭关系等指标衡量，生活在泰国东北部的人比其他地区的泰国人更幸福，虽然他们挣的钱比其他人更少——他们的收入还不到全国平均水平的1/3。

调查人员诺帕东·坎尼卡尔是"幸福指数网"的创建者之一，他说："这里的人不富裕，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但他们很幸福。这与以下因素有关：当地的文化习俗、当地人与家庭和社团的关系，以及当地人所持的观念。这里的人很知足。”

很多时候，幸福并不像我们想象中那么遥不可及。一次舒服的懒觉；一个健康的心态；晚风中年轻的母亲回头看后车座上已经睡着的婴儿，轻轻地喊着婴儿的名字；男友在发给你的短信上留言：“寒潮来临，注意加衣”；推掉无谓的应酬蜷在沙发里看一本刚买的书……其实这一切都可以成为我们幸福的源头。幸福不是刻意地追逐，不是一份一定要经历了惊涛骇浪的感情，也不是一段一定要经历生死才能确定的友谊，我们往往不需要去等待什么，你随时都可以启程，去赴幸福的邀约，给自己一份幸福的感受，因为它就在身边，绝没你想象中的那么遥远。

生活中，我们总是在脑海中凭借着想象来构建自己的生活，但是付诸实践时却又漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯舍得花血汗，不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。

就拿我们平时生活中不可缺少的一部分——工作来说吧，可能很多人在还未踏入社会之前，已经在脑海中想了千百回自己要做一个如何成功的企业家，努力几年，然后创立自己的企业，有自己的事业等等。在真正的工作中，大部分人工作时都以为是在为老板打工，为了完成工作任务而应付了事，当你一步步消极应付下去，再回头惊觉自己的处境时，早已深困其中。

我们每个人其实都在努力地生活，为了能有个挡雨的家，为了有更好的生活，即使是在建造房子的过程中，我们受了伤，流了泪，但当你最后看到一座属于你用心建造的精美的房子，哪怕是受再多的苦，也值了……

但是，幸福并不像我们想象中的那样简单，它需要时间的磨合。在这样的磨合中，会有各种各样的问题出现，彼此的摩擦也与日俱增，如何调和，如何回到曾经的幸福中，这些让幸福变得不那么简单。

时间，这个很重要的角色，它总是在不经意间窥探人们的一言一行。当时间慢慢变长，曾经的爱情，是否还是觉得幸福呢?

老爷爷拉着老奶奶的手，两人慢慢看着周围的景色，脸上的微笑像是阳关般温暖，这样的画面让人看着心里都会觉得很温暖。有首老歌唱道“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊”。幸福，或许就是这样，能和自己相伴的人一直到老。很多女孩子，心里都憧憬着爱情的美好，想象着自己的爱情可以像是偶像剧、小说般的浪漫、刻骨，但现实却是那么遥远。幸福的平淡，让彼此无法守护，越是如海浪不断拍打着礁石的猛烈，越是难以分开，喜欢着爱情带来的新鲜感。觉得幸福，应该是每天的陪伴，彼此讲述所发生的一切，彼此依偎，互送喜爱的礼物等等，好像幸福就是这么简单的就可以做到。其实并非如此。

对于很多人来说，想象中的幸福似乎很简单，简单到时间一冲就冲淡，曾经的海枯石烂，抵不过你最后一句好聚好散，能不能当成彩排，形同陌路的结局伤感，如今破镜难重圆……一场本该幸福的开端，却一点一点偏离人们的想象，不踏实的经营，也只会被自己的想象所绑架，与想象不符的就放弃，又怎么可能会幸福呢?

其实，幸福和爱相伴相生，幸福的获得离不开爱的施予，爱则源自对幸福的认同和追求。而爱又是生命对生命的惠泽，世间万千的爱，终汇成不息的生命之河。给予中获得，爱人者被爱。生活是真实的，它不是凭空想象而存在的。自由欢畅的想象力让我们可以在另一个世界得以自由飞翔，但是回归现实，它就如同折翼的天使，找不到施展的地方。唯一的方法，就是它要学会用脚走路，用脚一步一步落实心中的幸福。幸福并不像想象中的那样遥不可及，它就在我们身边，只不过过于平淡而被忽视了；当然，幸福也不像我们想象中的那么容易，它还需要我们去付诸实践，才可能真正的靠近并得到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



浓缩着幸福的记忆

我们如何评判自己是否幸福，这是需要我们的一些经历和体验的。莎士比亚说过："Time does not have the same appeal for everyone."这句话翻译成中文的意思是，即使时间的长度相同，但是对于每个人的意义仍然不同。宅在家里对着电脑一整天发呆，除了无聊的感觉，这样的一天在各位脑海里还会有任何记忆吗？因此，我们需要认识到幸福与经历和记忆的关系，真正靠近幸福、获得幸福。

在人的一生中，总是经历着过去和现在的差异，现在发生的正是我们所经历的，而今天所经历的慢慢也会成为我们宝贵的记忆，可以说，记忆就是我们人生体验的浓缩版。假设我们脑中存在两个人："现在我"和"记忆我"，这两个共同影响着我们的决定，并最终影响到我们是否觉得自己幸福。

"现在我"关注瞬间的感官刺激。吃下一块巧克力，可以马上品尝到美味。但一年过后，你压根不会记得你当时吃过一块巧克力。而"记忆我"则是由我们储存在"长期记忆库"中的信息组成的。当"现在我"经历一些事情后，有些事情过了一段时间就忘了，但是另外一些事情却留在了我们的记忆中，并长期积淀着、不褪去。同样是吃一块巧克力，可能因为是与你的初恋一起吃的就倍感难忘。因此，当我们回忆过去时，能够记起的，都是真正有意义的经历，是一些幸福的瞬间。

心理学家丹尼尔·卡内曼对此深有研究。他指出，影响我们做重大决定的，通常是"记忆我"，而"记忆我"往往会拘泥于过去的经验，阻碍"现在我"做出新的尝试。而"现在我"则对未来没有什么概念，它只对当下的事情做出决定，比如吃汉堡、看电影、玩游戏，或者把手从炉子上拿开。"现在我"热衷于当下的体验，而"记忆我"则对我们人生的重大决定产生影响，它会因为我们的成就而感到高兴，也使我们乐于向他人讲述自己经历的传奇故事。

童年是每个人一生中最幸福的时刻，那时的一张纸一只小船就可以唤起无数梦想，一个小小空间、一些玩物就可以让你拥有整个世界，那时的思想和感觉就像小溪一样清澈见底，充满着纯真和稚气，童年做过的那些事，现在想起会认为自己很傻……可能这些很傻很单调的事情在过去我们都做得兢兢业业，身边发生再大事情可能对我们只是哭和笑的差别，高兴了我们就笑，难过了我们就哭。可是不曾想，正是这些个哭哭笑笑在我们的记忆中，积聚了一股魔力，影响着未来的自己。

丹尼尔·卡内曼曾提出了一个思想实验：想象一下，你马上会得到两周的假期，但在假期结束的时候，你要喝下一瓶药水，它会将你脑中关于这段假期所有的记忆删除。你将选择如何度过这段假期呢？

这个思维实验的有趣之处在于它展现了"现在我"与"记忆我"之间的较量。"现在我"可以马上想到一大把想做的事情：去高级餐厅大吃一顿、去玩点刺激的比如滑雪，这些事情都会让"现在我"觉得愉悦。而"记忆我"则可能会深思熟虑一番，想想到底是去野外观察动物更有价值，还是骑车去西藏体验人生更有价值？

如果将记忆删除，那我们满足的就只有现在的我，并不能为记忆的我作出任何的贡献。但我们必须认识到，决定我们快乐与否有两种方式，一个是"现在我"是否快乐，一个是"记忆我"是否快乐。"现在我"快乐是因为一时感官体验的满足，"记忆我"的愉悦则是因为回忆过去时，发现自己做了不少有意义的事情。"记忆我"的幸福在不久的将来，又将会影响"现在我"，让"现在我"继续幸福，此时"现在我"的幸福又将会影响"记忆我"，说到底，这就是一个循环的过程。今天的幸福会影响明天的幸福，那么明天的不幸自然也会影响到后天的不幸……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们做一些很有意义的事情进入到长期记忆后，便可以从这些回忆中支取快乐。但存在的潜在矛盾是，往往我们做有意义的事情的时候会比较辛苦，这就无法取悦“现在我”。但是好的结果出现以后，给“记忆我”留下的就是幸福，仿佛一切的艰辛都是值得的。这种幸福感又激励着我们继续进行着会带来幸福的事情，进一步充实我们的记忆。

我们对于幸福的评判不只是一时的冲动，往往都是“路遥知马力，事久见人心”的事情。记忆是人生体验的浓缩版，因此我们必须要把握住当下，因为只有当下的幸福不断积累，才有可能更加积淀成幸福的记忆。但是，大多数人都生活在无法同时取悦“现在我”和“记忆我“两者的矛盾中。幸福不仅仅是取悦其中的一个“我”，而是要学着在不断的快乐体验中做有意义的事情，或者是在做有意义的事情时寻找快乐，使脑中的两个“自我”都能得到满足，从而实现真正的幸福。

但是，我们还需要认识一点，幸福并不仅仅是建立在一个个目标的实现上，当你辛辛苦苦地实现了长久以来的目标，它只能让“现在的自己”感到短暂的快乐，却无法持久。那些认为幸福只有在自己的目标实现后才会到来的人是最痛苦的，因为他狭隘地理解了幸福，最终使得“现在他”和“记忆他”都得不到快乐。我们常常会说，我们不要只注重结果，而应该注重过程。任何一件事情，我们都应该注重体验的过程，因为他们构成了我们记忆的主要部分。如果你正在辛辛苦苦的准备考研、考公务员，不要以为只有考上了自己才会幸福，我们应该踏踏实实地做好自己的工作，踏实地看书，尽可能全面地复习，相信功到自然成。

像“幸福”这样的词，尽管无法真正反映我们的体验，但是，我们可以轻松方便地带着这些浓缩的记忆走向未来。玫瑰的香气是无法重现的，可如果我知道它香气宜人、香甜，那么当我们再次闻到玫瑰香的时候，我们就会停下脚步好好享受。把往事盛在一个记忆的篮子里，篮子里幸福的小花永远开放着，于是永远芬芳着。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一篇

幸福是什么：透视幸福的 DNA

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

解读幸福金字塔的秘密

幸福是一种主观的感受

人们对幸福的认知存在差异，导致对于幸福的见解也出现不同。什么是幸福？英文把幸福叫“Happy”，这个词最早源于希腊文，是“好生活”的意思。什么叫“好生活”？亚里士多德说，所谓好生活就是值得过并且过得称心如意、有成就、有满足感的生活。这样一种好日子，天天都让你感到很舒心，没有烦恼，那你当然很幸福。

古希腊的另一位哲学家伯利克里提出“要自由，才能有幸福；要勇敢，才能有自由”的幸福论。他认为幸福是人的一种感受，这种感受是对社会现实生活的反映，这种感受反过来又可以调节人的行为。

美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。无独有偶，《辞海》对幸福的解释是“心情舒畅的境遇和生活”。

不同的人对幸福的见解不同。在很多人看来，物质上的满足就是幸福的一种象征，而在另一些人看来，物质并不算什么，能吃得饱、穿得暖就行了，最重要的是要精神上的满足和思想上的充实……

对待这样的差异，仔细想想，你就会发现，人们对于幸福的定义，绝不仅仅是头脑一热而临时决定的，而是现实生活在人脑中的反应。

时代在发展，生活在持续，面对诸多的诱惑，又有多少人能把握好自己呢？这样的现状要求我们一直地去努力，去追求，不能只满足与现状，也不能完全经不住诱惑。我们应该清醒地认识自己的问题，要做到真正地了解幸福，因为知己知彼，才能百战百胜。

幸福就像一座金字塔，是有很多层次的，越往上幸福越少，得到幸福相对就越难。越是在底层越是容易感到幸福；从底层跨越的层次越多，其幸福感就越强烈。幸福其实就是一种期盼，是一种心灵的感受。只要我们用心去发现，用心去感受，你就会发现幸福其实就在我们身边。

幸福到底是什么？有人说，幸福就是当你肚子饿了时，刚好有人递给你一块面包，幸福就是那样的简单；还有人说，幸福就是和爱着的人长相厮守，不管生活是否富有，幸福就是一种心灵知足的快乐；也有人说，幸福是一种感觉，只要你觉得幸福了你就是幸福了，幸福

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是一种说不出的感觉。

想想生活中，我们常因感动而体会到幸福的感觉。当你在困难时，朋友向你伸出一双援助之手，你的心会感动，你会对友谊很满足，体味到一种人间自有真情在的幸福；当你苦闷时，有人能静静地倾听你倒苦水，你也会有被人重视的满足，感觉到一种倾吐的幸福；当你偶尔生病了，家人围绕在你的身旁嘘寒问暖，你也会有血浓于水的满足，享受到一种亲情的幸福；当你经历了人生的种种磨难，而爱你的人依然和你不离不弃，相守一生，你会有执子之手，与子偕老的满足，体会到一种真爱的幸福。

理学大师朱熹曾有“月印万川”之说，即同一个月亮照在江河湖海中，便成了千千万万个月亮。幸福同样如此。不同的人对幸福有不同的理解。有人说，“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”就是幸福；有人说，有地位、有财富、有权力才是幸福；有人说，平平淡淡才是幸福。同一个人在不同的时空对幸福的感受也不同。比如，“好了伤疤忘了痛”，人们在生病的时候才更加珍视拥有健康的幸福；“书到用时方恨少”，人们在感到无知的时候才意识到掌握知识的幸福。总之，幸福是人们基于一定价值判断基础上自身需求得到满足的主观感受。这种感受因事而生，因人而异，因势而变。这种主观感受会直接地折射出我们对事物的看法，从而影响我们对幸福的感受与追求。

世界上存在着四种类型和层次的幸福。我们所有的人，无论是懂得它们，还是不懂得它们，实际上都在追求这四种幸福。

第一层次的幸福是得到立即的满足或快乐。比如饥饿的时候能得到食物和饮料。这种幸福是强烈的、肤浅的、不持久的，也不需要我们有较强的能力就能得到它。

第二层次的幸福是获得成就感。它对我们来说比第一层次的幸福重要，因为它帮助我们在早期的生活中获得了身份。它比第一层次高级，因为它比较持久，有普遍性和深度。换一句话来说，它持续的时间比较长，对人产生的影响大于自己。它要求人具备较高的能力才能获得它。这种幸福，往往在我们受到较高的教育，在商务、职业上比较具有竞争力时，才能够获得。这里要说明的是，当我们想要获得这一层次的幸福时，不等于我们要完全放弃第一层次的幸福。

但是，停留在这一层次的危险是我们会被成就或竞争缠住手脚。我们的幸福，不但依赖于取得成就，而且还依赖于取得比别人更多的成就。我们必须有比别人豪华的车、比别人更多的钱、比别人有更高的职务等等。这时，追求幸福会成为一种痛苦，因为我们必须在总体上要优越于别人，我们会感到精疲力竭和无益，会怀疑自己付出努力到底值不值得。

摆脱成就和竞争追逐的出路是寻求第三层次的幸福，即在帮助别人的过程中获得幸福，追寻更大的目标。这不仅帮助了别人，也使自己感到了幸福。这一层次与第二层次的相同之处是持久、普遍、有深度，但在程度上比第二层次有过之而无不及。追求这种层次的幸福能使自己对家庭、对工作、对社会、对世界都产生积极的影响。

第四层次的幸福是一种至高无上的幸福，是追求人类最终的真实、善良、团结、美好和博爱。只有高度成熟的人才能获得这种幸福。我们每一个人都有这种机会。如果我们忽略它，我们会永远得不到真正的幸福。

不同时期的人有着不同的精神状态。以前，我们的物质生活很贫困，但精神状况却很好；现在，我们的物资生活进步了，可精力生活却匮乏了。不要逢事就爱钻牛角尖，让自己背负着繁重的思维累赘，把事件斟酌得太周全，这就造成了我们活得累。

幸福与不幸福的人，真正的区别在于，他们对于世界的主观体验与解释不同。面对同样的遭遇，幸福的人倾向于积极地解释世界，加固自己的幸福；不幸福的人恰恰相反，他们倾向于消极地解释世界，不断自我怀疑，加固自己的痛苦。为什么会这样？

这说明，人之所以能够体验到幸福，是一个人心灵的愉悦和快乐。从某种角度说幸福是一种感觉，是一种自我评价，如果这种感觉或自我评价使自己感到满意，就是幸福，反之就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不是幸福。

美国心理学家们分析，幸福并不与财富的拥有成正比；一个人的幸福在很大程度上与此人的“幸福感”有关，幸福感受强烈的人，更能体会生活中的细微快乐，更能捕捉到生活中的快乐。

在美国一个大街上，躺着一个醉汉，警察急忙把他扶起来，一看，原来是本市最大的富翁，警察说：老板我送您回家，富翁说我没有家，警察指着全市最豪华的一栋别墅说，那不是你的家吗？富翁说：不，不，那不是我的家，那只是我的房子。

看来富翁对家庭、幸福的含义很有见解。理想的家庭不光是房子、金钱，而且最主要的是和谐、温暖、美满。一个人的幸福，不光是由客观存在多少而决定的，他的主观感受也很重要。

“幸福与不幸福只在一念之间”，幸福更准确地说应该是幸福感，因为它只是一种感觉，是对自己现在生活状况的满意程度。看一场电影，有的观众看得泪流满面、激动不已；也有人还在评价电影矫揉造作、无谓煽情。同样的电影为什么会出现不同的评价？原因就是个体之间的感受差异很大造成的。

电视剧《老大的幸福》里，傅家四弟妹自以为可以安排傅老大的幸福生活，殊不知自己的幸福经不起任何风吹草动。

地产富豪老二貌似财大气粗，到头来却因资金链断裂弄得死去活来；老三生性心平气和，却因官场升迁受阻难以摆脱家庭的情感危机；公寓房住得好好的老四，竟为买大别墅拼命加班而不惜阻止太太生育孩子；一心想嫁富翁的老五，心计用尽反处处碰壁自讨没趣。具有讽喻意味的是，凡此幸福表象下潜伏的种种窘境，竟被京城人眼里并不幸福的傅老大一一化解。

其实，傅老大并无解危济困的独门绝招，他有的只是平凡人生的平和心态。他不求大富大贵，只求平安健康；不求有权有势，只求安居乐业；不求锦衣玉食，只求粗茶淡饭。在他看来，追寻幸福的路上，得到了是因为运气；所以失去了也不必太在乎。在剧中，那些备受“伪幸福”折磨的弟妹们，在历经物欲和情感的起落不定后，也终于对曾经错过的真幸福有了新的感悟。

所以同样的事情能不能给你带来幸福是因人而异的，是不是幸福全凭自己的感觉。有的人很容易感到幸福的存在，有的人却很难抓到幸福的影子。

幸福是一门科学，更是一种能力

今天不仅仅是哈佛大学在教授“幸福课”，研究幸福学。其他很多大学也在研究这个话题。美国著名心理学家，积极心理学的倡导者马丁·塞里格曼提出，乐观是一种积极的认知风格，它使一个人在挫折困难时，具有三种积极的解释方法：一是认为挫折只是暂时的，不是长久的；二是认为挫折只是特定性的，而非稳定的；三是认为挫折多是由外部原因引起的，而非完全是内在因素导致的。塞里格曼教授在美国宾州大学开设了世界上最早的积极心理学课程。在课上，他要求学生做一项感恩练习：每天临睡前，写下三件值得感恩的事情，坚持八周。结果学生发现了许许多多令人喜悦的事情。

哈佛大学心理学家尼古拉斯花了 20 年时间跟踪调查了 5000 多人，调查结果表明幸福具有传染性，能够在人与人之间蔓延，当人们彼此贴近时，会因为彼此的幸福而变得更幸福。比如，一个人感到很幸福，那么距离他一公里外的好朋友的幸福指数也会上涨 15%。

正是有这么多教授和学校在关注幸福这门科学，既说明幸福问题受到了人们的普遍关注，也说明幸福是一种能力，是可以改进和提高的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2006 年 2 月，哈佛大学出了件大事，校长萨默斯为自己的惊人之语“女人天生不如男”付出了下课的代价。即将离职的萨默斯闷闷不乐，他的好友找到正在教授“哈佛幸福课”的泰勒·本－沙哈尔博士，讨教如何才能让萨默斯快乐并振作起来的秘籍。泰勒·本－沙哈尔博士便给出了下面的练习：

首先，大胆地去经历他现在正经历着的任何事情，并且自然地接受下来。他现在可能很烦乱和难过，但这些都属正常，因为他也是人。

其次，建议萨默斯本人清楚地了解“人类有非凡的克服沮丧事件的能力”。事情并没有他最初看起来那么糟，即使丢掉了世界顶级大学的校长之位。

最后，他可以仔细回顾一下作为哈佛校长的经历，回忆自己任期内的巅峰时刻，并用他所学到和感悟到的自身优势，去寻找新的机会和用武之地。

假如上述办法仍不奏效的话，泰勒·本－沙哈尔博士支了最后一招：我可以在我的课堂上留一个座位，校长先生可以旁听这门课程并做相应的论文。

泰勒·本－沙哈尔博士向萨默斯校长的建议让我们看到：无论我们正处于何种生活状态——遭遇不幸，经历变迁；或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——让自己更幸福。

从某种意义上讲，人类的终极目标只是一个——幸福！为了找到幸福生活的实质和方法，积极心理学家们与其他的社会科学家和哲学家一起，投入了巨大的时间和精力。研究结果表明，追求幸福具有简单可行的方法，它们绝对可以帮助你活得更快乐、更充实。

中国学者岳晓东说：“幸福是一种能力，是自我的修炼。”幸福的修炼，在于有效积极地化解失败与失落带来的负面情绪体验，以减少对忧愁烦恼的体验。在漫漫人生中，快乐、满意、希望是常态的等待，而郁闷、愤怒、内疚只是偶尔的访客。

幸福不仅仅是一种状态，而是一门科学，更是一种能力，幸福也不是一成不变的，你有没有能力提高自己的情商，改变自己的认知，决定了你能不能让自己获得幸福。经营幸福的能力决定了自己的幸福指数，那些幸福的人都是有能力经营幸福的人，那些现在还不幸福的人，一定要从此刻起，关照自己，提升能力从而提高幸福。

幸福：比满足和舒适更多一点

当一个人审视自己的生活和状态时，能够觉得很舒坦，满意地点点头，经常对自己微笑，而且很少对人发脾气，对周围的一切怀着好奇，讨论时会不自觉地眉飞色舞，这样的人对于自己和别人来说，都可以称为“主观上的舒适”。

但是，物质上的舒适体验是否也能归为幸福呢？当你身体躺在盛满热水的浴缸里，或是从宜家买了一张最新款式的沙发，又或者大吃了一顿新鲜奶酪，这些抚慰你各种感官的事与物能带给你幸福感吗？就像是刚才对于“幸福”和“满足”两者之间的比较，在物质层面的“舒适”之上还应该有一种更深层次的需求，仅靠感官满足是无法达到的。我们经常感到满足，却误认为这就是真正的幸福。但是，当我们解决了自己的某种需要时，这时候产生的感觉是满足，而幸福却不一定如此直截了当。幸福感来得更深刻、更有力度，能够超越物质的特质。

零点研究咨询集团曾电话访问了国内 12 个城市 2014 位 18 ～ 45 岁的女性，对她们的婚姻、教育程度、职业和收入等进行了大量的信息分析发现，在创造幸福指标中，财富力和社交力所占权重最高，分别为 24.8% 和 16.84%，但得分都比较低，分别为 71.4 分和 73.1 分。

受访的都市女性的幸福与满足之间的拐点是月收入 10000 元。当她的月收入超过 10000 元以后，她的幸福力基本保持稳定，财富对提升幸福的贡献就不那么明显了。

满足这种充实感，既要满足“经济人”的需要，又要满足“社会人”的需要；既要注意“时差”，又要注意“事异”。毕竟，此一时非彼一时，此一事非彼一事，人的欲望无穷，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人的追求有异。因而，满足总是因时、因事而论。

幸福包括满足，满足不一定是幸福，当一个人的物质需要都达到理想的状态时，他就会满足。但满足不代表就一定幸福，当一个人的物质得到满足，并且精神层次不再考虑自己还有什么不满足时，那就是幸福，满足是你还在思考的状态，满足是相对的，你还有未满足的，只是你现在没想到而已。但是幸福，就是你已经不再为这个些问题而烦恼的时候。

正如诺贝尔奖获得者，心理学家丹尼尔·卡纳曼提出的，人们一直认为金钱使他们幸福的原因就是追逐金钱来达到传统意义上的成功。事实上，拥有大量金钱和地位的人只是对他们的生活感到满足，而不是幸福。

慕尼黑的幸福感研究者贝尔德·郝尔农认为："幸福是一种主观上的舒适，某个人认定了自己身心都感到舒适，便可以称自己是幸福的。"而美国专门从事幸福感研究的心理学家则将这种"主观上的舒适"细分为三个要素：

1. 生存所需要的满足感。
2. 时常感受到积极情绪。
3. 能够化解消极情绪，特别是抑郁、偏执和恐惧。

满足感只是幸福的一种表现或是得到幸福的先决条件。满足感能够持续一段时间，而幸福则不能，它们根本不在同一个层面上。可以说，幸福是满足的巅峰体验，如果人们各种欲望对应的满足感就像是一座山，那么最顶峰的那一点才是幸福。满足不一定会令人流泪或是欢呼，但是，幸福绝对可以。

当我们回首自己的人生路，会发现生活满足感并非停留在某一个程度，而是按照一定趋势向上发展。如果只是满足生理上的需求，我们不会得到真正的满足。我们能够明显地感觉到，与吃一顿饱饭相比，凭借自己的劳动来赚得一顿饭肯定更有成就感，让你更能感到幸福。其实人们对幸福的感受会比对满足感的程度更深一点，幸福是一种比满足感和舒适感更强烈一点的感觉。

有这么一个哲学命题：这个世界上有两类人，出两块钱让其中一类人去挑一担水，他们一定会去做，因为他们想，多挑几担水，不断积累，等有了点积蓄后再做个生意，我就发财了；而对于另一类人，即使出 10 块钱的好价钱让他们做同样的事，他们也不会去做的，因为他们是这样想的：10 块钱又怎么样呢？挣到了花光了我还是穷啊。

后一类人总是笑前一类人，你们那么拼命奔波赚钱是为了什么？还不是为了享乐，活得快活，我们什么都不做，就活得快乐潇洒，你们那么拼命不也是为了追求这种境界吗？

如果你认为一个人的人生目标只不过是一种难以捉摸、毫无意义的感觉，那么生命实在算得上是一场悲剧。然而，你又不断注意到人们花很多时间来追求幸福，那么，你会忍不住得出什么结论呢？你也许会说，"幸福"这个词并不是用来指代任何一种美好的感觉的，而是用来指代一种非常特别的、只有通过特别的手段才能够获得的美好的感觉的。

一个人，尤其是所谓的功成名就的人，在回顾他走过的道路时，他一定会发现：所谓的幸福，并不在于愿望得到满足，而在于内心里永远存在希望的感受，哪怕内心里的愿望一辈子都有可能得不到满足，但这个愿望的本身就已经会令你得到快乐，会激励着你不断前行。我们追求幸福的过程，就是在追求这种满足感与舒适感，即使生活并非都如我们所愿，但是这种满足和舒适的感觉累计到一定程度，我们就会发觉幸福的到来。

言不由衷的伪幸福

幸福，还是不幸福，有时我们很难用这么一个非此即彼的说法来准确地描绘出现代人的生活状态。于是，出现了一个新词——"伪幸福"。

"伪幸福"，从字面上理解，即为不够幸福，类似于"亚健康"（介于健康与疾病中间

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的一种状态）一说。亚健康者，他们总是感觉不舒服，但却查不出任何器质性病变。而“伪幸福”则是介于幸福与不幸福中间的第三种状态。看上去生活状况不错，但却很少感到幸福，有可能就是“伪幸福”一族。

一个男孩对心理医生说：“世界上最大的不幸终于发生了，我最爱的女孩结婚了，新郎不是我！我参加了她的婚礼，新娘美得让人心疼，眼睛亮晶晶的，像是有泪。从此我再也没见过她，没收到她的任何消息。我想她一定不幸福，因为她最终没有嫁给她最爱的人，她现在一定后悔她自己轻率的选择。”

他讲到这里，心理医生问他：“听起来你非常爱她？”

“是的。”男孩肯定地回答。

“你因她的痛苦而痛苦，为她的幸福而幸福？”

“是的。”

“那么我问你，你说她现在不幸福，是听她说的，还是听他父母说的？”

“都不是，是我这样想的。”

“听着，年轻人。”医生语重心长地说，“你所有的烦恼都是因假设她不幸福引发的。既然只是假设，你还可以有另外一种假设，就是假设她是幸福的。”年轻人听了后想了想，微笑着起身向医生道谢。

这是一个高明的心理医生，他只是用了一个假设的方法，就帮助那个男孩找回了消除痛苦的方法。因为，那个男孩的烦恼是从他假设他爱的女孩不幸福引发的。

吗啡模拟了人类幸福时的分泌系统，吗啡是山寨版的幸福物质，吗啡让人不费吹灰之力，就获取了原本需要长期艰苦努力才能取得的欢愉，吗啡让人类的幸福速成而又廉价。

但是，吗啡在带给人短暂的“伪幸福”之后，人的身体就进入了成瘾的状态。它再也不是原来那个朴素而有节制地享受幸福的身体了，它变得贪婪而失控。它对毒品的渴求越来越烈，毒品已经成了一种罪恶的“营养素”，整个神经系统对它形成了不可遏制的依赖。它们就像干渴的土地，需要毒品定时来灌溉，只要供应不上，机体就变成了一架疯狂的机器，引起一系列极为痛苦的症状。

为了防止这些症状出现，吸毒者只有不断寻找毒品，饮鸩止渴。随着时间的推延，吸毒者对于毒品的需求越来越大，两次“灌溉”之间的距离越来越短。这时候，吸毒者就完全沦为了毒品魔爪中的“人质”，他们每天唯一的念头，就是不惜一切手段去攫取毒品。他们在败光了自己的财产之后，开始贩卖毒品、杀人越货、无恶不作。

同样，当爱情进入空头，究竟要硬拗下去，还是该认赔杀出，在相处的过程中，总会有足够的讯息告诉你，身边的这个男人是否值得你继续耗下去。

在爱情里没有公式可循，每一个人都是个案。你要诚实面对自己，你要的是真幸福？还是假幸福？或许，有人宁愿守着千疮百孔的婚姻，也自认是一种幸福。或许，有人会以为伪装幸福久了，就真的变得很幸福。是不是真的很幸福，其实，只有当事人才知道，别人无从置喙。

幸福来源于生活，而不与生活相违背。凡是与生活相违背的幸福，便不能称作真正的幸福。追求幸福，就必须要学会识破幸福的假象，千万别做傻里傻气的猴子，水中捞月，辛辛苦苦，白忙碌一场，最后什么也没有得到。

一位网友在博客中写到，无法获得恒久的幸福感，就只能用暂时的幸福感欺骗自己，比如：“买下一双高跟鞋，刷卡那瞬间，幸福感 3 秒；品一杯醇厚香甜的热巧克力，吞咽那瞬间，幸福感 5 秒；拥一床好质感的棉被入眠，跌落梦乡那瞬间，幸福感 8 秒。”

幸福是慢慢沁入我们的生活的，这就需要我们用心去生活，用心去感受。而幸福的假象，就好像是海市蜃楼，虽然刚开始出现的时候，会令我们兴奋不已，觉得生活突然变得如此美

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好。但是，海市蜃楼终究还是要消失的，因为它只是一种幸福的假象而已，我们没有必要为它苦守一生，追求一生。

因此，让我们勇敢地抛开这种幸福的假象，真正地感知自己内心的真实意愿，不要活在别人口中的伪幸福中，勇敢地把握自己真正的幸福吧！

幸福不是二进制的非此即彼

二进制是计算技术中广泛采用的一种数制。二进制数据是用0和1两个数码来表示的数。它在某种程度上也是表明不是0就是1，非此即彼。幸福的二进制即就是要么幸福要么不幸福。

小时候，孩子看小人书、看电影的时候，总会爱问大人："这是好人还是坏人呢？"在孩子的意识中，这个世界上的人，如果是好人，就是可以接近或信任的人；如果是坏人，就是坚决不能理睬的人。在孩子幼小的心灵中，这个世界上就不存在不好不坏的人。大人们也是时常将"好人坏人"挂在嘴边。

这种"非此即彼"二元对立的思维模式经常出现在我们的日常生活中。例如，我们常听到这样的话：你是要你的胳膊，还是要你的腿？你是要你的母亲，还是要你的夫人？你是要成功的事业，还是要幸福的家庭？你是要金钱，还是要你所喜爱的工作？……

实际上这些事情常常都是同时成立的，甚至是可以同时实现的，而非二元对立的。一个人若吃得起熊掌，也一定吃得起鱼，所以鱼和熊掌很多时候也是可以兼得的。

假如钱越多越不幸福的话，钱越少就越幸福吗？现实中普遍的情形是，很多的低收入者羡慕高收入者，而很少有高收入者羡慕低收入者。

金钱的确不能等同于幸福，也买不来幸福。但是，如果使用得当，金钱有助于幸福。金钱固然买不来朋友、买不来父母，但是能买来许多生活必需品，如房子、家具、衣食和玫瑰花。

丹麦哲学家克尔恺郭尔曾说过这样一段话："如果你结婚，你就会后悔；如果你不结婚，你也会后悔；无论你结婚还是不结婚，你都会后悔。嘲笑世人愚蠢，你会后悔；为之哭泣，你也会后悔；无论嘲笑还是痛哭，你都会后悔。信任一个女人，你会后悔；不信任她，你也会后悔。吊死自己，你会后悔；不吊死自己，你也会后悔。"

中国作家张抗抗的曾写过一篇散文《女人为什么不快乐》，文中列举了许多不快乐的女人：老公没钱的女人不快乐，老公有钱的女人也不快乐；美丽的女人不快乐，丑陋的女人也不快乐；结婚的女人不快乐，独居的女人也不快乐；贤妻良母型的女人不快乐，女强人也不快乐……

从哲学家和作家的思想中我们可以看出，幸福存在于一个连续统一体。人类的生活既不存在绝对的幸福也不存在绝对的痛苦，生活的感受本来就不是非此即彼的幸福与痛苦。幸福与痛苦本来就是浑然一体的，只是被人类人为地割裂了。其本真的状态就是"混沌"状态，因为人为地分开导致"混沌"消失，幸福也就远离了我们。

有一位年富力强的处长在职务竞选中失利了。他对自己的评价："我输掉了竞选副厅的机会，今后我再也不会有发展前途了，一切都归零了。"这类人一遇见挫折，马上就会产生彻底失败的感觉，随即丧失的就是自信，他们会觉得自己已经不具备任何价值。

学生害怕考试是正常的事。有的学生，平时成绩一直是A，偶然在一次考试中得了B，随后就说："我现在算是全失败了。"稍遭遇点坎坷，就从一个极端走向另一个极端。面对高考落榜，就认为自己是彻底的失败。"我没有考上大学，我的一生就要完蛋了。"

只要生活中出现失利的事情，这类思维方式的人就会倾向于用一种非黑即白的方式去评价事情。面对爱情，会觉得爱情这东西，不是快乐，就是痛苦；对结果，如果不能达到自己制订的"完美"标准，就觉得自己"完全"失败了；一遇挫折，就会有彻底失败的感觉，认为自己不再具有任何价值了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“非黑即白”带来的结果：自己不信任自己，自己否定自己的幸福。

欧文走进咨询室的时候已经是一个有6年工作经验的老员工，但他自述在工作中很难找到认同，并时时觉得痛苦。

欧文最近参与了公司一个新项目，随着项目的进行，客户不断会提出新的要求，欧文认为其中有合理的，也有不合理的。对于自己认为合理的要求，欧文会全力满足，而对于觉得不合理的要求，则会直接拒绝。直到引发客户的投诉而上司介入后，他也坚持认为自己是对的，上司的妥协是没有原则的表现。在欧文的职业生涯中，这样的情形重复出现，同事们都评价他是一个努力、认真但过分固执的人，这让他对职场充满了失望，并常常有孤军奋战的感受。

欧文追问：“真理只有一个，所以，不是对的便是错的，不是好的便是坏。”

欧文的苦恼源自于他陷入了心理学上常见的“非此即彼”的认知曲解中。我们身边不乏这样的人：对任何一件事情，他一定要分出个是非对错，世界在他们眼中是一分为二的，不是在这一面，就是在这一面的反面。

正如亨利说过：“当一个人标榜他已做到十全十美的地步时，他的容身之处就只剩两个地方：一个是天堂，另一个是则是疯人院。”

有一个很简单的办法，可以改变非黑即白、非此即彼的思维习惯。就是学会保存一个“中间地带”，放弃完美主义情结。

大千世界不乏“中间人物”：比坏人好，比好人坏的人到处都有。男女间会产生爱情，也会产生友谊；做不成夫妻就做朋友，做不了朋友就当陌路人，不至于非要做仇人；一次失败并不表示自己永远不会成功，失败只是成功的一个过程，每个成功者都有失败的经历；这件事情做得不够完美，我们还有机会从头再来。

很多人有过这样的体验：当对一个原本不喜欢的人看法改变后，忽然觉得这个人的长相也变得顺眼起来了。

任何事情不可能只有对或错，好或坏两种绝对的结果。每件事情都会有它的灰色地带，那就是不好也不坏。幸福也是一样，它不是二进制的非此即彼，不是单纯的只有幸福与不幸福的区分，也存在着幸福与不幸福的中间状态，如果简单的用幸福或者不幸福，用好和坏来判断事情，这会影响一个人对自己以及对别人的幸福评价。

幸福是速食面，还是免疫针

很多人都有这样的经历，漫漫长夜，用电热杯煮着一包方便面，饥饿寒冷瞬间消失，泡面带来的幸福感让人心满意足。所以，有人感慨幸福就像一碗速食面。

其实，吃过泡面的人多半都有这样的体验，方便面正在泡时飘出的味道确实让人充满期待，然而揭开盖子吃上一半时，就有想放弃的念头。速成的快乐少了很多幸福的味道。现代人要求一切都要快，快得让人无法喘息，过去谈恋爱需要一两年才能完成的程序，现在一顿晚餐就可以解决；风行的快餐、茶餐厅掠夺了人们细嚼慢咽、享受美味的权利；书信往来被网络连接毫不留情地替代。

当速溶咖啡刚刚问世时，并不受欢迎，上流社会的女人们觉得它节省掉的是优雅，而不是时间……但速溶咖啡却还是慢慢地取代了现磨咖啡，而在当今社会的高速发展中，速溶咖啡也渐渐被咖啡听装饮料所取代。

从某种角度上说，“幸福”是一个过程。一个人在其一生的各个阶段中，都有他需要去经历的事情，这样的人生才完整。

为什么那么多人，努力了一辈子，去找寻幸福，可到头来却什么也没找到呢？因为他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



苦苦追寻的目标是一个空幻，是一个影子，永远都不可能得到！

没有一条能够通往幸福的路，幸福本身就是路。幸福不是一个终点或目标，幸福是一个过程。幸福是在孜孜不倦追求当中所经历的成功和喜悦。

有人总是说服自己，认为当结婚、生子后日子会过的更加舒心些。等到结婚生子后，却又被孩子的不懂事搞得不顺心，于是又想，孩子大了后，或许情况会好些吧。当孩子到了青春期的时候，却又陷入了两代人无法交流的苦恼中。于是又深信当他们过了那个年龄段后，事情就会有些转机……

我们总是对自己说，当另一半有条理地过活时，人生就会很圆满。当我们买了一台漂亮的车子后，我们认为可以在年老退休后开去度假。可是真正的生活根本就不是这样的，如果你等某事的发生，如果你靠外界因素决定你是否幸福，那么，你就永远不会有幸福。正如阿尔弗雷德·苏泽说的："一直以来，我感觉的是真正的生活就要来了。但是在前面总有些东西拦在那里，一些问题必须先被搞定后才能进行下一项，比如未完成的工作，（做事时）等着轮到自己的那段时间、等待着交钱的账单。"

增强幸福感最好的方法就是尝试、汲取经验，同时关注内在的感受。大多数人都忘了问自己最重要的问题，只因为我们太忙了。就像梭罗所说，"生命并不长，别再赶时间了。"如果老是马不停蹄地前进，我们等于只简单地对每日的生活作出反应，没有给自己时间去创造属于自己的幸福。

这是一个快中求更快的时代，原本我们是可以选择生活的，现在却意想不到地被生活选择利用了！削一个苹果，不如吃一堆维生素药片。于是，我们每个人成了"速成生活"的炮制者。

幸福的人一样要去面对困难，克服生活里的种种障碍，像弗兰克所说的："人类需要的不是一个没有挑战的世界，而是一个值得他去奋斗的目标。我们需要的不是免除麻烦，而是发挥我们真正的潜力。"

一名 17 岁的品学兼优的男孩子，因为高考之前的两三天突患重感冒、高烧不退，影响了自己的考试成绩，榜上无名，便产生了轻生的念头。

他趁家中无人，从四楼的窗口跳了下去……经过抢救，命是保住了，但布满荆棘的灌木丛刺穿了他的双眼，他的余生从此将在永远的黑暗中度过。曾经是英俊活泼的翩翩少年，刹那间却成为一个令人怜悯的盲人，这是让人无论如何也接受不了的事实。

几天来，他一言不发，粒米未进。一位照顾她的护士实在是心疼他，于是她用好听的声音讲故事，讲那些病人活下去的勇气，讲医院的生离死别。

听完护士的一个个故事，男孩久久不语。他双眼紧闭，但眼皮不停地跳动，显然，他的心也在怦怦跳动。

一年之后的一个新年，护士收到了一张贺卡。是火红火红的颜色，打开来看，一行盲文映入眼帘。这是她有生以来第一次见到盲文。在盲文下方，那个 17 岁的男孩，不，应该是 18 岁了，他用歪歪扭扭却坚定有力的笔迹写下了一句话，字迹重叠，几乎令人无法辨认，但她还是很快、很准确地将它认了出来——命运出错，我不能错。

经历困难可以让我们更珍惜快乐，不再认为快乐是理所当然的，同时对生命中大大小小的欢乐表示感激。对生活心存感激本身也是生命意义和快乐的重要来源。

矛盾和困难是生活的本质，永远不会离开，那我们要适应。当你遇到困难的时候，想想人生长河，真没什么东西可以值得我们伤心的。我想快乐，不是我们生活的本性，而是因为有痛苦的存在，我们才不屈不挠，追求快乐，珍惜快乐。

我们不需要免疫针，世间的痛苦与快乐是相对而生的，谁也离不开谁。有些人只要快乐，不要痛苦；只要顺境，不要逆境。其实没有痛苦就没有快乐；不经历逆境，就无法体会到顺

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

境的可贵，就像现在大多生长在衣食无忧的环境下的孩子，很难生起幸福感。因此，痛苦使快乐更快乐，不幸使幸运变得更幸福，就如疾病使健康变得可贵，贫穷使富有变得幸福。

幸福与不幸是相对的，是可以相互转化的。“祸兮福所倚，福兮祸所伏”是老子重要哲学思想之一，也已经成为千百年来我们国人的生存哲学。祸因福而生，人遭祸而悔过自责、修德行道，则祸去福来。祸藏匿于福中，人得福而骄傲，则福去祸来。幸福会转化为不幸：有父母溺爱的孩子是幸运的，但在父母溺爱中长大的孩子，往往走上社会后不能独立，这就是不幸的；生长在富贵之家的孩子是幸运的，但这样的环境往往会造成孩子不知珍惜财富，养成浑身都是毛病。不幸会转为幸福：如逆境中长大的孩子，生存的坚苦和艰难往往会催其奋发向上。顺境使人陶醉，逆境使人清醒。因祸得福，塞翁失马等都说明了幸运与不幸相互转化的道理。

不幸中包含着幸福，幸福中暗蕴不幸。人因为偏爱于某一点，才觉得自己幸福或不幸。希望成家的人，谈上合适的对象，觉得幸福；找不到理想的对象，就觉得不幸。其实幸福中包含着不幸：比如财富多，担心被绑架；社会地位高，行动不自由；事业做得大，闲暇时间就没有了。不幸中包含着幸福：比如没有地位、名誉，就不会被地位、名誉所累；没有事业，就不会被事业所累；没有家庭，就不会被家庭所累。

都市快节奏的生活蒙蔽了我们的双眼，使我们摸不准什么是幸福，所以我们浑浑噩噩地过着这种所谓的追求幸福的生活。殊不知，幸福就是饥饿时的一碗速食面，看似不显眼，其实一直都在我们身边陪伴。幸福也是我们对生活的一剂免疫针，拥有幸福，我们可以对生活中的所有一切不如意不美好的事情免疫，从而使我们永远地拥有幸福的感觉。

幸福就是老天给什么，都是享受

有一则故事是这样的：

有一个女孩，在沙滩上意外释放了一个被禁锢已久的精灵。

为了答谢她，精灵说：“我可以赋予你理想的人生。只要你能从沙滩上捡起一个最完美的贝壳。贝壳愈美，你的生活也会愈美。”

但精灵有一个附加条件：“你只能笔直地往沙滩走，不可以回头。而且，你一次只能捡一个贝壳。换句话说，如果你看到其他更美丽的贝壳，就必须放弃手上已经捡起的那一个，才能再捡。”

女孩开始仔细地搜寻沙滩。虽然捡到了漂亮的贝壳，但女孩心想：“沙滩上一定还有更美的！”

于是，她捡起了一个个贝壳，却又放弃了一个个贝壳。

沙滩走到尽头，她才赫然发现，自己手中握着的贝壳平凡无奇，根本远远比不上先前捡拾的美丽！但是，这时候后悔已经来不及了……

这就是人性，放弃的，永远都是最好的！

我们总是希望自己银行存款再多一点、权力再大一点、脑袋再聪明一点……当然，如果我们的容貌能再美一点、帅一点，那就太棒了！

其实，我们从来没有错过幸福，也不必望眼欲穿地期待幸福降临。因为当下就是幸福，只要我们去照照镜子，就能见到世上最幸福的人！

星云大师曾经说：幸福不在于物质上享有多少，而是感觉拥有多少。没有人能够掌控生命中随之而来的变量，但是我们可以决定面对它的态度。我们总是忘记了，幸福不是获得我们还没有的一切，而是认识和欣赏我们所拥有的一切；不是依赖任何外在的人或事物，也不是来自变幻无常的情绪与感觉，而是心的一种清楚、愉快与平静的状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小枫出生在一个贫穷的农民之家。母亲从他记事时起，就常年有病，每天吃的药和饭一样多。由于贫穷的原因，父母的脾气都不太好。因此自打他记事时起，他就生活在担忧和恐惧之中。

上小学一年级的时候，他妈妈因为病重去县医院住院，一住就是一个多月，爸爸除了在田地里干活，就是去县医院看护妈妈，根本就没有时间和精力照顾他。他家和奶奶家的关系又不太好，因此他也很少得到奶奶的关怀。爸爸妈妈不在家，他要想上奶奶家吃饭，就要从他家带一瓢面。因此他很少到奶奶家吃饭。他不是自己做饭，就是让同学的妈妈帮助做一下。他自己只会熬粥，当时他家用煤块烧火做饭，烟熏的泪和辛酸的泪混合在一起，真是饱尝了艰辛的滋味。

妈妈出院之后，病并没有好。爸爸从邻居处找到了一个偏方，妈妈吃了之后，病情有所好转。之后爸爸又一边自学中医，一边给妈妈开药，妈妈就这样慢慢脱离了危险。可是打那之后，妈妈每天都要吃药。他每天都在担心妈妈会离开他。

在这样的环境中，小枫渐渐长大，他以年级第二的成绩考上了中学。随着年龄的增大，他逐渐地意识到自己家庭的贫穷，也逐渐地感到社会的压力。

他自己不甘家庭与自己贫穷的命运，觉得只有走出家门，才是自己的唯一出路。可是他又背负着沉重的心理负担，不能安下心来好好学习。

上了高中之后，他的心理压力更是有增无减。家里的贫穷，使他无颜在村里立足。每天他在天没亮时上学，在天黑时回家。他一米八的个子，不能为家里做贡献，还花家里的钱，看着父亲操劳，他心里非常地焦急。可是上学之后，又无法安心学习。

好在他一直没有放弃，经过几年的努力，小枫终于考上了大学。毕业之后，他又为分配担忧，有了工作之后又为谈恋爱担忧，又为结婚担忧。总之这么多年，他一直生活在压力之下，生活在担忧之中。

而立之年，他终于醒悟过来，一个人只要学会享受生活，热爱生活，无论他生活在什么环境中，都会发现生活的美好！

人活着，还要懂得享受生活，不要把全部精力都放在争名逐利上。这样就会得不偿失。人在努力的同时，要懂得享受生活的幸福。

人生路上，有太多不可预期的事情，懂得尽情享受老天所给予的一切，那么不管处在生命的低谷或高峰，都能够看见幸福，享受幸福。

乐观的人容易遇上有趣的事，如果你常常不开心，可能你已忘了快乐的节奏感。只要你常到使你快乐的地方，再花点心思，留意周围的事物，你不难发现一些令人开心的事物。其实快乐是无处不在的，只是一直被我们忽略了！

2012 年 1 月，惊悚电影《惊魂游戏》看片会在北京举行。导演周耀武率主演胡兵、赵铭亮相。离开中国五年了，胡兵说自己改变挺大，“改变的是心态，现在更成熟”。胡兵透露，这些年他在美国学习电影表演和吉他，“我现在 40 岁，我享受 40 岁的快乐。虽然拍摄《惊魂游戏》的条件十分艰苦，但我苦中作乐，将拍摄视为一次回归自然的旅程。”

岁月对我们来说，永远是一条绵绵不绝的河流，生命正是一条载着理想、幸福和快乐的航船，只要航船还行驶在水面上，就要痛痛快快地享受两岸美丽的风光，就要尽情地享受那托起航船并把生命航船推向前的河流的力量。

只要我们的心态不老，我们就会感受到自己的年轻；只要我们不绝望，那未来就会永远地属于我们；只要心里还有梦，我们就没有时间叹惜那似水流年悄然而逝的光阴。不管生活给我们的是什么，我们都要快乐地接受它，用心感知它，然后我们就会发现原来这就是幸福，原来幸福就是不论老天给我们什么，我们都能享受到上天赐予我们的生活，感知到这种生活中的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

边际收益：无法摆脱的幸福递减律

一位美国青年在非洲沙漠里口渴难熬，当时得到一杯净水，给他带来无比的满足与幸福。而当他回到美国，到处都有饮用水，一杯净水给他的幸福感降到零。

朱元璋还是个穷小子时，一天又饿又病，乞得一碗吃剩的汤水，上面漂着几片青菜，还有几块豆腐，他觉得滋味美极了。后来他当了皇帝，山珍海味越吃越没胃口，下旨御厨做当年的所谓“翡翠白玉汤”，可是御厨做来做去，也做不出朱元璋要的当年的美味。

上述两件事情表明，同样的物品，对处于不同需求状态的人，其幸福效益是不一样的。这在西方经济学中，把它概括为“边际收益递减规律”。这就是说，人从获得的物品中所得的追加的满足，会随着所获得的物品增多而减少。

我们不妨把这个“边际幸福感”作为金钱和幸福感的桥梁来考虑。当你获得额外的一个单位的金钱，所得到的幸福感为正，那么可以说，我们会感到幸福。当然，边际幸福感会随着持续增加而单位削弱。另外，当收益持续增加，而边际幸福感呈现负数的时候，我们则体会不到幸福的存在。

从上世纪 70 年代开始，美国的经济学家就已经发现，经济增长并不必然带来满意度。总体说，有钱人比穷人幸福，一个贫民窟的穷人突然变成中产了，他会非常幸福；但在达到一定水平之后，金钱对幸福的影响程度会越来越小。

简单地说，就是收入越少的人，增加边际收益所付出的成本就越少。收入越多的人，也就是越有钱的人，其想增加相同的幸福感所付出的成本就越高。当边际收益超过一定的比例的时候，他所获得的幸福感就无法补偿他所付出的成本。

某人是公司小职员，做图片处理工作，月薪 2000 元。其公司的老板，每天都要处理很多事务，月薪两万元。小职员某天得知要涨工资 300 元，但是要多做一些图片处理工作。小职员心里很高兴，因为多做些图片处理没多少难度，每个月比以前多拿 300 元，当然感到非常幸福。公司经理，想给自己两万元的月薪上增加 3000 元，他要考虑整个公司的规划、运作、控制、反馈等等系统，通过严格制订计划到最后反馈系统完成，使得公司的收入增加了若干。然后从利润中给自己增加 3000 元收入。经理觉得这次非常累，还不如不拿 3000 元，不用这么费劲干活，两万也能够过得很好。此时，他的幸福感为负，他觉得非常不幸福。

金钱和幸福的关系并不是正相关的关系。我们不要对金钱有某种思想上的倾向，它只是一种为我们带来幸福的工具。幸福要靠我们自己把握。

小的时候，经济比较落后，能吃上一根麻花就会感到非常幸福。可是，现在可能没有人会说因为吃了一根麻花而感到幸福了。

一位同学拿到一份美国大学的录取通知书，全家人高兴得不得了。可是，几天之后，该同学又拿到几所学校的通知书时，就不那么兴奋了，好像无所谓的样子。这也就是为什么人是要不断进取，追求挑战，寻找新的刺激的原因。并不是有钱、有房、有车、或是有事业的人就得到了幸福。因为幸福是没有办法留驻的。由于乞丐的起点低，一个馒头，一个苹果都可能让他满足，他的幸福感容易实现。相对而言，要想让国王满足，那可能只有新得到一片沃土，他的幸福就不那么容易得到满足了。

此外，要控制“幸福递减”，还在于要“恒念物力维艰”，“常思一饭一粥来之不易”。先哲们早有这样的话：得之愈艰，爱之愈深。如果认为自来水真的是“自来”的，取之不尽，用之不竭，那自然就不会珍爱它了。

所以可以用偶尔断水来教育一下那些不懂珍惜的人，让他们认识到水的来之不易，水的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



弥足珍贵，从而在对自来水的享用中，增添了珍贵感、幸福感。

初恋的感觉，就好像沙漠里久未喝水的人的第一口水，第一次牵手，会让你全身发麻，三天不忍洗手。到了第一次接吻，那更不用说，全身的激素都分泌了，等你领到结婚证了，那时你对接吻的感觉就好像是轻车熟路了，技巧可能越来越高，远没有第一次的慌乱，感觉远远淡过第一次。再牵爱人的手上街，只能当作一种联系的表示。那是爱情悄悄地转化为一种亲情的表示。每次上下班匆匆给爱人的一个吻，也许慢慢会就成蜻蜓点水，甚而至到会变成一种负担。

“七年之痒”的来历，大致也是如此，想当初恋爱时的风花雪月，花前月下，对方在你的眼里都是最美好的，几乎没有错误，缺点也成了优点。

某电视台组织了一个叫《家庭生存体验》的节目，每次派出两个家庭的全体成员，不带分文，到一个陌生的城市去寻找生存之路。结果，几乎个个历尽艰辛，但又个个感触很深。有了困难，才知每一分钱来之不易；有了困难，才知人间真情是多么的温暖。

现代人的生活有太多的物质刺激，物质的丰富并不能代表我们精神的富足，许多人对于平常的幸福就少了一份珍惜。每天下班时回家时，已经准备好的饭菜，也许没有外面的可口，但有人天天在想着你的营养搭配。你一直干净的衣服和时常装饰一新的家，你疲惫或生病时毫无保留的关怀。

一个电话，一个眼神，甚至一次责骂，也是对爱情的表达和延续。点点滴滴的感受，没有了最初的轰轰烈烈，没有了最初那种排山倒海的幸福冲击，有的只是生活的甜蜜和安宁，有的只是风雨共济的支持和陪伴。那是不是生活所赐的幸福？从来就没有日日欢歌夜夜新郎的生活，最终的一切都归于生活的平实。那样，幸福才能永不递减，而是在一点点地累积，直到相伴到另一个世界，我们还相约来生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





你为什么不幸福

生活水平在提高，抑郁症却在加剧

人之所以不幸福，不是因为我们占有的东西太少，而是想要的东西太多。大千世界无奇不有，面对这么多的引诱，我们不可能不动心，不可能不奢望，不可能不空想。但是什么才是适合自己的，什么才是自己需要的，这点我们必须认识到。

人之所以会痛苦，就是追求得太多。人生在世，不可能事事顺心，不要经常感到自己很可怜，其实世界上比我们痛苦的人还有很多。明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有谜底，有些故事永远没有终局，有些人永远只是熟悉的陌生人，可还是会在苦苦地追求着、等候着。

人之所以不幸福，就是没有知足心。每个人对幸福的感觉和请求都不相同，一个容易知足、懂得满足的人才更容易得到幸福。有一句话说：“幸福就如一座金字塔，是有很多层次的，越往上幸福越少，得到幸福绝对就越难。越是在底层越是轻易觉得幸福；是从底层逾越的层次越多，其幸福感就越强烈。”幸福其实就是一种期盼，是一种心灵的感想。只要我们专心去发现，用心去感触，你就会发现幸福其实就在我们身边，只是这样的幸福常常被我们疏忽。

人之所以不快活，就是计较得太多。不要看到别人过得幸福，自己就有种失落和压抑感。其实你只看到了别人的表面现象，或许实际上他过得还不如你快乐。人的愿望是无尽的，人人都在寻求高品质的生活，人人都想得到自己想要的生活，人人都在为了自己的目的，终日里繁忙着，斗争着，得到了，开心一时；得不到，痛苦一世。

幸福是自己的感觉，需要自己细细去领会。人们对于幸福的定义也都是源于对于需求的追求。幸福的间隔，有时近，有时远，好像近在咫尺，却又可能远在天边。安静的生活就像一杯白开水，喝起来淡而无味，但它恰恰满足了我们的某种需求，让我们在平庸中品出了甘甜和幸福。

人，永远是抵触的主体，常常处在迟疑和向往的迷惑中，夹在世俗的单行道上，走不远，也回不去。世界上没有白璧无瑕的东西，不完善其实才是一种美，只有在不断争夺，不断承受失败与挫折时，才会发现快乐。人生总有一些必须要去追求的东西，但是到底什么才是我们要追求的？这是在行动之前必须了解的事情。幸福是一座金字塔，它是具有一定的阶段性的，谁也不可能一口吃出个胖子，一下子就登上了幸福的顶端。但是谁也不会只满足于最底

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



层的幸福，那样反而会觉得自己不幸福。

因此，我们要正确地认识幸福，坦然面对所有，让一切顺其自然，这样你才会让自己轻松自由。在正确的思想指导下，慢慢攀爬，日渐幸福。

虽然我们都渴望幸福，但是不得不承认，有时候我们的内心很郁闷，而且有这样的抑郁的不是少数人，而是很大一部分人群。研究表明，世界上出现了越来越多的抑郁症，还有越来越多的焦虑症。

今天的抑郁症病例比 1960 年高 10 倍，部分的原因是人们的意识程度高了，我们对抑郁症的诊断更准确；但这并非全部原因，还因为抑郁症在客观上增加了——其中的一种迹象就是自杀，自杀人数在世界范围内明显上升，现在抑郁症人群的平均年龄小于 15 岁，孩子们在很小的时候就接触了信息高速公路，通常来说他们都没有准备好。

2004 年发表在《哈佛克里姆森报》中有一篇文章认为，经过 6 个月的研究，哈佛大学八成的学生在过去一年都经历过抑郁期——我们说的不是大多数人一天里经常出现的情绪起伏——我们说的是抑郁，它会持续一段时间。研究表明，47% 的哈佛学生在过去一年，经历过无法正常生活学习的抑郁期，他们无法出门，他们要痛苦地度日。其实，这样的情况各个校园都有，不仅仅是在哈佛，这绝对不是哈佛仅有的现象。

在医学领域的领先杂志《新英格兰医学杂志》上又有这样一篇文章，文章中谈到了一项调查，调查对象是英国的 13500 名大学生，他们来自不同类别的学院：大学、公立学校、私立学校……他们在这项重要的研究里发现，全国 45% 的大学生在过去一年，经历过无法正常生活学习的抑郁期。

《哈佛克里姆森报》的数据是 47%，《新英格兰医学杂志》的数据是 45%，基本上是一样，两者之间的差异并不大，这是一个全球性的现象。这份研究表明，全国 94% 的大学生，因为他们必须要做的事而不堪负重，这本应该是我们一生中最美好的四年。不仅是美国才有这种现象。在欧洲，包括英国，法国，以及中国，澳洲……所有这些地方，政府都非常担忧，大学校长们都非常担忧越来越多的抑郁现象：焦虑、精神紊乱、自杀率的上升，上面提到的所有国家或者地区都是如此。

面对这种现实，我们不仅疑惑，我们究竟是如何遗失了对幸福时刻产生感悟的那种能力的？有时，面对内心的隐蔽之处我们会感到坐立不安，这种恐慌的根源又是什么？为什么我们总是感到要想找寻到自身的成就感竟是如此之难？产生这些问题的原因就是在我们生活中出现“偷窃幸福的盗贼”——抑郁症。

医学专家认为，抑郁焦虑这一情况的出现和患者的心理、社会、环境因素都有关系。这种心理疾病不但会危害心理健康，在一定程度上还会诱发更多的生理疾病，抑郁焦虑的危害主要有以下方面：

1. 在经过长期的医学研究后人们发现，一个人一旦出现了抑郁焦虑的现象，那么他患心脏病的危险性增加两倍，遭遇中风的概率增加三倍。因为，心情抑郁会使自主神经系统发生变化。

2. 抑郁焦虑还会影响大脑，导致头昏、记忆力下降以及睡眠障碍。研究资料显示，患者中有这三种症状的比例分别高达 97%、93%、99%。这是因为抑郁焦虑能造成脑中儿茶酚胺浓度增高，导致脑血管收缩变细，致使脑组织缺血缺氧，进而影响大脑功能。

3. 抑郁焦虑还会缩短一个人的寿命。一项历经 40 年的研究发现，这种疾病导致功能失调而引起的死亡率，同癌症、糖尿病和心脏病人的死亡率一样高。不仅如此，当然这种疾病的发病率女多于男，但男性患病的后果要严重得多，因为男性自我宣泄能力差，最后可能会选择极端方式来解脱，故男性患者的自杀率几乎是女性的四倍。

当下，抑郁症已经发展成为危害国人身心健康的一大隐形杀手。但最让人疑惑的是，我们为什么会患上抑郁症？随着社会的发展，GDP 的飞速上攀，按理说我们的生活水平提高了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相较于之前的苦日子，我们不知道幸福多少倍，可是那时候反而没有多少人抑郁，现在抑郁症就像感冒一样，可能稍不留意你就中招了，这究竟是为什么呢？

我们听到最常见的原因就是：人们生活压力的加大，使我们都“抑郁”了。有人整天忙着上班，忙着挣钱，可工作的不顺心让他百感疲惫、焦虑、无奈、情绪低落至谷底。这些负重都积压在自己的心上，又有什么精力能够让你静下心来感受幸福呢？2012 年，由中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心联合礼来制药举办的“促进职业人群精神健康项目相关会议”上透露：我国将近有一半的职场人精神抑郁。

重压下的工作，追逐名利的心，变淡的人情世故等等，就像一场繁华于外盛开，而疲劳、孤独、落寞的情绪就像荒野于心荒芜，人们只关注外在的景色，却忽视或很少关注自己内心、精神、思想的建设，使得抑郁泛滥成灾。身处职场不容易，面对工作和生活的双重压力。但生活中还有那么一部分人，一人宅在家里，虽然不愁吃喝，可内心的空虚却无法填充，整天无所事事，不爱运动，懒散、失落、孤独寂寞、感受生活的无聊，虽然并没有遭受压力的侵袭，但是苦于生活的空虚，他们也抑郁了。他们有绝对充裕的时间来享受幸福，但是没有经历的生活，让他没有回味的源泉。生活都没有快乐的经历，又何谈幸福呢？

种种资料都向我们揭示了一个问题，那就是在我们生活水平日益提高的同时，抑郁症也如影随形。抑郁是幸福的克星，面对抑郁症的困扰，我们该如果保持自己的幸福呢？这就是上文我们所说的心态问题了。保持一个良好的心态，把握当下的幸福，把名利看淡，把曾经的灰色情绪抛弃，多关注自己，多关注自己内心、精神的丰盈，那么，抑郁症将会自动退出你的人生舞台。

我们这么富有，为什么还不开心

早在经济落后，科学不发达的年代，人们吃不饱，穿不暖，经常忍饥挨饿受冻。那时候，人们一心想要实现的只是改善物质生活，过上丰足富裕的生活。现在，这个目标已经实现，人们又幻想着更加富裕的生活。在人们的想像里，所谓的富裕生活的标准就是三菜一汤，哪怕加上一个咸菜凑足了三菜一汤，也觉得是莫大的欣慰和幸福。

如今，我们越来越富有，在基本的生活保障之外也有了越来越花哨的娱乐和消遣，但曾经三菜一汤一样的幸福却一去不复返，可能家里随随便便烧一下就能凑够这个数量了。可是现在这些并不会让我们再露出当初的笑容。

为什么如今的生活富裕了，可我们却还不开心呢？幸福到底是什么，它从何而来，与财富又有着怎样的关系？

曾经，幸福是一个何等神圣又神秘的词语，关于幸福的讨论，是一个永恒的话题。早在2000 多年前，希腊的哲学家就开始关注幸福这一概念。19 世纪末，经济学家马歇尔将幸福与物质需求的满足相联系。从此以后，在经济学中，“幸福”这一概念便逐步被“效用”所代替。幸福一度被等同于需求的满足和福利的增加，等同于人们占有多少商品，拥有多少财富。

“我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？”这是令许多美国人深感困惑的问题。而许多国家，也正在步美国后尘。1957 年，英国有 52%的人表示自己感到非常幸福，而到了2005 年，只剩下 36%。而在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了三倍。

相较于英美这些发达国家，一些并不富裕的国家幸福指数反而较高。荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学教授吕特・费恩霍芬主持的“世界幸福数据库”最新排名中，丹麦高居全球幸福榜榜首，美国表现平平，仅列第 15 位，中国内地的排名处于中等水平，津巴布韦因受政治和社会冲突影响，成为“最不快乐”的国家。不丹王国成为“黑马”，虽然识字人口不足半数，却在幸福排名中位列第八。原来，不丹很早以前就颁布法令，把国民幸福标准规定为“国民幸福总值”（GNH），舍弃传统的国民生产总值（GNP）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“世界幸福数据库”的调查对象遍布全球 95 个国家和地区，整个调查历时 17 年。幸福评定标准包括民众的受教育情况、营养状况、对恐怖和暴力事件的担心程度、男女平等度和生活的自主选择度等。

结果显示，有 40 个国家的幸福指数明显上升，其他 12 个国家则是略有下降。调查表明，国家福利政策与人们的幸福感并无直接联系。影响幸福的因素很多，比如，已婚人士通常比单身人士幸福感更强，但有孩子并不能增加幸福感；受教育程度与智商高低对幸福感影响不大；65 岁以上老年人通常比年轻人感觉更幸福；友情对幸福感至关重要。幸福感的影响因素中有 50% 属于遗传，就像体重和性格，往往后天变化不大。

财富不是评定幸福的唯一标准，它只构成了人们对于幸福认知的基础层面。这一情况在世界范围内适用，自然也包括中国。

来自中国企业家调查系统的分析报告指出，2005 年至 2009 年，超过八成的中国企业家认为自己承受很大或较大压力，而其幸福感呈逐年下降趋势。2009 年的调查显示，89.5%的企业家认为自己“压力很大”或“压力较大”，只有 9.6%认为“压力较小”，0.9%认为“没有压力”。

在市场经济快速发展的今天，企业家的幸福感早已经无法被轻视。浙江财经学院挫折心理学研究所所长黄学规教授，以及浙江工商大学公共管理学院马良教授在一档节目里，都谈到了中国企业家幸福感滑坡的原因，并解析为什么要保护企业家的幸福感，以及获得幸福的渠道等。

其实，幸福无关乎财富的多少，贫穷的时候，我们渴望财富。带着这份美好的憧憬，我们努力奋斗着，每一个目标的实现无疑都是一份幸福。但是富裕的时候，我们渐渐发现财富已经无法带给我们幸福了，一旦我们心中没有坚实的信念和支柱，只能从与他人的比较中来获得暂时的安慰和满足，而这种所谓的安慰也只是一时的快感，不是真正的幸福。

幸福不是物质的享受，不是名利的攀比。幸福是一种充满智慧的生活态度。真正的幸福，是最为纯粹的内心感受，不需要任何的虚饰和装点。对于追求自己的幸福，我们往往没有足够的自信，因而需要许许多多的物质积累，来增加自己的信心，然而这一切是否增加了真正的幸福？幸福或许很复杂，幸福又或许很简单，只要拥有足够的生活智慧，每一个人都可以获得幸福。

我们会时常问自己，我们越来越富有，为什么还是不开心？其实道理很简单，追求幸福，并不需要去追求财富，追求财富，并不能追求到真正的幸福。财富不是幸福的唯一标准，只要你敞开心扉，快乐地去生活，勇敢地去追求幸福，幸福终究会降临到你的身边。不需要任何的矫饰，不需要任何的附属，幸福就是最为简单而纯粹的心灵体验，感受一切的真善美，用心体会生活的每一个微小的细节，你便可以感受到幸福。让我们放弃单纯地对财富的追求，用心去追求属于我们自己的真正的幸福吧！

实现心中的梦想，你就幸福了吗

当我们完成一个目标后，或者说实现心中的一个梦想后，我们肯定会露出喜悦的笑容。但是目标的达成、梦想的实现，并非意味着幸福的到来。教授哈佛幸福课的泰勒·本－沙哈尔教授一直是一个非常优秀的人，但是他自己说他不幸福了三十年。其实生活中这样的人很多，他们的头上可能有很多的光环，但是他们自身并不会觉得很幸福。

看到这种情况，可能很多人会说：“达到心中的梦想了你还不幸福？可真是站着讲话不腰疼。如果你一生碌碌无为，做什么都不成功，看你还幸福不幸福。”的确，幸福不是绝对的，它是一个相对的概念。如果你急需要成功，那么幸福对你来说可能就是实现目标。但凡事都是物极必反，如果我们只是一味强调达到目标、实现梦想，而忽略了如何去享受身边的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幸福，那就得不偿失了，毕竟幸福才是我们所追求的终极目标。

一项针对青年人的调查显示，他们最渴望得到的是幸福，胜过生命、爱情、成功、友谊。在另一项调查中，有的人认为世界变得更健康也更有智慧了，但却比以前缺少幸福，道德也更败坏。这难道是成功吗？我们究竟怎样来界定幸福的含义呢？

可能有人会怀疑，舍弃地位和财富而注重追求幸福和意义，会不会导致以牺牲成功为代价？如果好成绩和好学校不再是动力，学生们会不会丧失对学业的兴趣呢？或者，如果升职和加薪已经不再吸引员工的话，他们会不会因此而不再那么努力了？在努力向“幸福型”转变的过程中，人们经常考虑它是否会影响自己的成功。

人们对于幸福的理解不同。有的人认为幸福源于金钱，也有的人认为是权力，更有的人认为是不断地索取，其实这些都是片面的理解。人生真正的幸福来源于人生价值的实现。只有幸福是不足以达到幸福境界。同样，只有目标感也不够。无论目标再怎么伟大，长期坚持做一件事都是非常困难的，如果在过程中没有幸福，我们便难以持久地坚持目标。对光明未来的预见，通常只能在短时间内维持我们的动机。而那些也许可以忍受没有及时满足的痛苦的人，往往因疲于奔命根本没有时间来感受幸福。

幸福并不只是完成某项目标，更宝贵的是过程，过程的体验更能磨炼你的内心，让你的内心得到更多的全新体验。当我们体会到了更多的幸福时刻，我们就希望在制定生活目标时，能够掌握并运用更多技巧。

生活中，我们总会遇到梦想与现实的选择。最普遍的成功的象征是一份新工作或是晋升。当大多数人得到认可的时候，事业的梯子就在他们眼前了。虽然只有少数人能够在竞争中取胜。正是这种比率的相对较小，使得很多家长都不断地敦促孩子进入所谓的高薪行业，而不是鼓励他们从事真正热爱的职业，因此，我们不幸福。但是到我们孩子的时候，我们又以同样的要求来对待我们的孩子，不断地告诉他们“实现心中的梦想吧，你会幸福的。”其实那些所谓的梦想只是你的梦想，幸福不仅仅是目标的实现和梦想的实现，还有很多很多……

专心享受你所做的事情，而不是一味向前冲。如果你热爱自己的工作并为之不遗余力，就能够披荆斩棘，勇往直前。即使不能成功，也无须担心，因为无论结果如何，过程中的你都是幸福的，我们需要做的就是享受幸福的过程。

探讨幸福的疑问，识破幸福的假象

一次，酒神狄俄尼索斯发现他的老师西勒诺斯不见了。原来这个老精灵醉酒之后到处乱跑，在佛律癸亚的山里被一些农民抓住了。农民们将西勒诺斯带到国王弥达斯那里。弥达斯因为参加过酒神节，立刻认出了西勒诺斯。他赶紧释放了西勒诺斯，并款待了他十天十夜，最后把他交还给狄俄尼索斯。酒神为了报答这件事，许诺给予弥达斯任何他想要的东西。弥达斯表示希望拥有点石成金的本领。狄俄尼索斯答应了，于是弥达斯如愿以偿地得到了点金术，凡是他所接触到的东西都会立刻变成金子。

弥达斯为自己拥有点金术而高兴，但很快就发现，这项本事实际是个巨大的灾难。他无法吃东西，因为他一碰食物，食物就变成了金锭，这样他肯定要被饿死。接下来，他无意中碰到了自己的女儿，结果把她变成了一尊黄金雕塑。这时他才意识到自己做了一个多坏的选择。不安的弥达斯想要摆脱这麻烦的能力，因而祈求狄俄尼索斯收回赐予他的点金术。狄俄尼索斯于是叫弥达斯去帕克托罗斯河（今土耳其境内萨尔特河，实际是一条小溪）里洗澡。弥达斯照着做了，当他接触到水面时，这项能力就转移到了河水里，河里的沙石立刻变成了黄金。

相信大家对这个故事并不陌生，肯定也有很多人都希望自己能像神话里的人物一样拥有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一双点石成金的手。可是，当你知道困扰后，你是否还有这样的想法呢？弥达斯国王点石成金虽然只是个神话故事，却充分证明了控制外在条件未必能使人生活得更好。弥达斯跟大多数人一样，以为拥有举世无双的财富就是幸福的保障。于是一有能获得神恩赐的机会，他便向神祈求有这样一种能力，对于当时的他来说，财富就是幸福的化身，因此，他要财富。弥达斯以为自己必然会成为世上最富有、最幸福的人，但事实并非如此。

我们总是歌颂古代人民的智慧，的确，古老的寓言千百年来都在不断地重演。我们总以为，有钱有名的人一定过得很充实，尽管各方面证据可能显示，他们生活得并不惬意。但我们依然坚信，只要能拥有跟他们同样的象征特质，就会更幸福。如果当真得到了更多的财富与权力，至少一时之间，我们会产生人生就此改头换面的信心。但象征是会骗人的——它往往会歪曲人们以为它应该代表的现实。所以，我们必须擦亮我们的眼睛，识破幸福的假象。

可能大多数人都有着类似的经历，从小开始，我们就被家长做出这样那样的规划。在规划中，他们为我们设定了各式各样的目标，也会为达到目标而设置一些奖励。如果成绩全优，家长就会给我们奖励；如果工作表现好，就会得到奖金。我们习惯性地去关注目标，而常常忽略了眼前的事情。我们从不会因为过程而受到奖励，似乎能否达到目标才是衡量一切的标准。一旦达到目标之后，我们经常把放松的心情解释成幸福，好像工作越艰难，成功后幸福感就越强。因此当我们有这种错觉时，我们不由自主地就对这种生活方式屈服了。不可否认，这种解脱让我们感到真实的快乐，但是它绝不应该被等同于幸福。

其实，这种幸福可称为“幸福的假象”，它们来自于压力和焦虑的消除，无法维持长久，因为它本身就是和负面情绪共生的。这就好比一个人头痛好了之后，他会为头不痛了而高兴。但由于这种喜悦来自于痛苦的前因，当痛楚消散，他很快就会把身体的健康当成一种理所当然的事，病愈的喜悦当然就会消失得无影无踪。

渴望成功的人往往会犯一种错误，误将成功当成是幸福，他们坚信一旦目标实现后的放松和解脱即是幸福，因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。到最后，看看自己走过的路，才发现因为太过忙碌，自己忽略了家人，忽略了朋友，也忽略了幸福。

泰勒·本－沙哈尔也曾经疑惑过这样的问题：人们都会讨论幸福，都感觉得到幸福，但却缺少一个完美的定义帮助人们更深入地理解它。英文“幸福”（Happiness）一词的来源为冰岛语里的Happ，其意思为运气或是机会，Happ同时也是“偶然”这个词的来源。泰勒·本－沙哈尔说，我可不想凭着运气去获得幸福，我要寻找并理解它的真意。

泰勒·本－沙哈尔教授说他从16岁开始思考这个问题，但是直到今日尚无一个完满的答案，也许永远也不会有。在大量的阅读、研究、观察和思考后，他没有找到任何幸福的神奇配方，世上并没有什么所谓“幸福的五步法”。他称自己教授“幸福课”，也只是希望能够帮助大家更多地了解幸福和充实的生活所蕴涵的基本原则。

然而，大多数人却认为世界上存在所谓的幸福配方，市场上也往往充斥着各种各样的幸福秘籍。所以生活中常常会有人问：“我是否幸福？”其实这个问题本身就暗示着对幸福的两极看法：要么幸福，要么不幸。在这里，幸福成为了一个终点，我们一旦达到，对幸福的追求就结束了。但事实绝非如此，实际上这个终点并不存在，对这一误解的执着只能导致不满和挫败感。

我们永远都可以更幸福，没有人总是处于完美的生活状态而无欲无求。与其去问自己是否幸福，还不如去探求一个更有帮助的问题：“我怎样才能更幸福？”这个问题不但吻合了幸福的本义，还表明了幸福是一个长期追求、永不间断的过程中的某一段。在哈佛幸福课上，泰勒·本－沙哈尔教授说自己现在要比五年前幸福；但他同时也希望，五年后的今天他能比现在更幸福。

现实中的我们不应该被身边所谓的“幸福的假象”所迷惑。所谓假象，往往是我们经过一定的努力而实现了，这种假象来之不易，所以我们误以为这就是幸福。其实正如我们上节

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所言，幸福是一种追求的过程，在追求的过程中我们得到了最大的享受，这才是真正的幸福。生活中，我们要勇于识破幸福的假象，积极追求真正的幸福。使今后的自己永远比现在的自己更幸福。

幸福是偶然，也可以成为必然

幸福究竟是偶然发生的小概率事件，还是个人内心强烈的喜悦和满足感，这是我们首先要区分的。在中文中，我们用“幸运”和“幸福”来区分这两种概念，幸运是指偶然发生的小概率事件，而幸福则是个人内心强烈的喜悦和满足感；英语中，人们用“luck”和“happiness”来区分；法国人则说“fortune”和“bonheut”；德语中有所区别的是与之相搭配的动词不同，一个人可以“有”好运气，也可以“是”幸福的。当然，这两层意思彼此并不排斥。如果买彩票的时候猜对了6个数字，获得巨额奖金，这样的巧合也可以令人心满意足，感觉自己很幸福——哪怕这种幸福不能维持很久。

有人相信幸福女神或命运女神的存在，她们负责向人们分配幸福，一部分人得到的少得可怜，而另一些人却抱个满怀。希腊人却认为，拥有太多的幸福是十分危险的。希腊神话中的波力克雷兹大帝就是这样的一个例子。

波力克雷兹站在宫殿的城墙上向来自埃及的客人炫耀：“我承认，我是一个幸福的人！”来访者建议波力克雷兹大帝，不要用自己的幸福公然对女神进行挑衅，于是波力克雷兹只能将他最贵重的戒指扔向大海。不久之后，御厨有人上报，发生了一件意想不到的事情。原来厨师在一条新打上来的鱼肚子中发现了这枚戒指。按说这可是一件大喜事，但没过多久，波力克雷兹就不幸去世，最后还被钉在了十字架上。

泰勒·本－沙哈尔教授在接触积极心理学之前，虽然在学业上获得了不少的成功，但是始终认为自己不幸福。在他真正地接触积极心理学之前，可能他也和绝大多数人一样，认为幸福只是偶然发生的。但是直到接触了积极心理学之后，他懂得了，幸福是偶然，但是只要我们愿意，幸福也可以成为必然。

每个人的幸福来源都是不同的，可见幸福是一件比较个人和主观的事情。但是，对于幸福的理解并非一直如此：中世纪时，神学长期统治着人们的思想，它认为人类的幸福来源于上帝，只有圣洁的信仰能为人们带来精神上的快乐与解脱；世俗中个人的、物化的幸福感微不足道，人们甚至要为此承担罪责。而哲学兴起之后，才逐渐形成了现代幸福感，从第一位哲学家开始便坚持：每个人都能决定自己的幸福。

即使没有人怀疑这一事实，幸福属于个人判断，但现实中还是存在着一种普遍认可的评判标准。人们忍不住比较不同时代里人们对于幸福的理解，特别是将自己关于青少年时代的回忆与现在的孩子们做一番比较。成年人不理解新一代孩子们的快乐，当我们评判别人是否幸福时，更多是根据自己童年时的记忆。这也可以解释，为什么许多大人对于青少年中间出现的“新”现象感到无法理解。

20个世纪90年代末，一个创意——电子宠物，影响力迅速从亚洲蔓延到欧洲乃至全世界。当时有许多教育工作者对此惊慌万分，但孩子们却乐在其中。喂养、玩耍、洗漱、训练、当它生病时还要去看医生，孩子们只需要按几个按钮就可以照顾自己的宠物，这些电子宠物指令潜移默化地影响了一代人。

再拿婚姻来说，许多人都在诉说自己和爱人之间是如何偶然相遇，然后相恋的，仿佛幸福真的就是偶然的。那么这样偶然的幸福到底能不能转化成必然呢？答案自然是肯定的。但是，偶然的幸福转化成必然，这需要彼此用心地经营，带着真诚，带着温柔。初入围城的那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



份喜悦与甜蜜溢于言表，无名指上的海誓山盟，浪漫的油彩也在遐想的氛围里海阔天空，七彩斑斓。可当激情消隐，感情转化为亲情，此刻的心理和生理（欲望）也发生微妙的了变化，婚姻就会在外界的诱惑与对彼此的冷漠中钙化，越走越远，爱就在荒芜中流失。

现代社会，人们不再相信女神主宰着幸福。如何获得幸福掌握在人类自己的手中。美国《独立宣言》的起草者之一托马斯·杰弗逊，他在 1776 年就号召每一位公民有权争取自己的幸福。而经过法国大革命的洗礼，于 1793 年制定的法国宪法更是强调：在社会中，确保每个人的幸福才是集体幸福的根基。

幸福是偶然，可能一个小小的邂逅就能够带来一场幸福。但是幸福不是简单的拼凑，当我们回首自己的人生路，会发现生活满足感并非停留在某一个程度，而是按照一定趋势向上发展。仅仅出于心满意足，我们不会大声欢呼，也不会涌出喜悦的泪水。与此相反，如果一个人直接体验到了幸福成真或是认为自己的状态符合真正的幸福标准时，这种情况是不会有更高一级的，因为它在精神和感官层面都达到了绝对制高点，身心愉悦、愿望满足。

幸福是我们的权利，我们可以享有它，但是幸福对我们并没有义务，它并不是注定要为我们服务。因此，幸福是需要我们去经营的，我们是家长眼中的孩子，需要他们的精心培养，幸福也如同我们眼中的孩子，需要我们悉心呵护。只有我们的精心呵护与经营，我们才能使这种偶然的幸福变成必然，然后使自己永远的感受到幸福的环绕。泰勒·本－沙哈尔教授通过积极心理学告诉我们，我们可以幸福，而且只要你愿意，你将会更幸福！

用积极心态驱赶不幸和困苦

联想一下自己的生活，你是哪种人？是各种情况的被动受害者还是主动者？面临挫折时，被动受害者和积极主动者往往会做出完全不同的反应。

设想你是被动受害者，如果有一天你同恋人分手了，那你只会整日为自己感到难过，整日对镜自怜，叹息自己为什么陷入失恋中，这简直太糟糕了，糟糕透顶。紧接着，可想而知，你会从一个受害者变成一个抱怨者，认为另一半的他很糟糕，分手都是他的错。你怨他，甚至抱怨你自己的父母，抱怨他们养育不当，甚至你会抱怨朋友。抱怨之后，你变得沮丧和愤怒，对他生气，对你父母生气，总之，你很愤怒，结果呢，没有结果。因为你只是沉迷于反思和自怜的被动消极之中而无法自拔。

而作为积极主动者，如果遭遇分手，你去能认识他人的地方，你去匹诺曹（哈佛的比萨店），或者另一个约会地点，那样你更容易找到伴侣。这并不意味着不给自己时间、空间去让自己感受痛苦的情感，以及摆脱这种情感。相反，积极主动者一定会摆脱它，在适合的时间——它可能是现在，可能是一两天后（允许自己人性化）——去行动，去承担责任，去做事情。这样，你对希望和乐观的自信就会增加。就像在自我应验预言课程中所说的，希望和乐观会变成自我应验预言。

在哈佛幸福课上，泰勒·本－沙哈尔教授总是不断地鼓励学生要做一个积极主动者，他强调，只要你愿意，它就可以融入你的哈佛生活，让你的哈佛时光充满意义。对于每个人来说，让自己的生活充满意义是一种责任。因此，对于任何人来说，我们都应该培养积极的心态，用积极的心态驱赶不幸与困苦。

鼓励学生要努力培养自己的积极心态，这是为自己人生负责的前提，也是预防困苦和不幸最有效的方法。那为什么积极的心态会产生如此大的力量呢？其实，积极的心态并不具有一种神奇的魔力，它并不能无中生有，给失业者变出一个工作，事实上一切都有迹可循，最终还得靠我们自己。积极心态的巨大魔力就在于，它能够调整人的心态，让你有力量驱赶不幸和困苦。

试想，当你心中充斥着不满、怨气和仇恨时，你怎么可能尽心尽力地去工作、生活。倘

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

若遇到朋友时，你仍然怨天尤人，闪烁其词，又怎么可能会有人喜欢与你相处？因此，积极心态指的是，在看待事物时，应考虑生活中既有好的一面，也有坏的一面，但强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。当你朝好的方面想时，好运便会来到。

积极心态是一种对任何人、任何情况或任何环境所把持的正确、诚恳而且具有建设性，同时也不违背人类权利的思想、行为或反应。积极心态允许你扩展你的希望，并克服所有消极心态。它给你实现自己欲望的精神力量、热情和信心，积极心态是当你面对任何挑战时应该具备的“我能……而且我会……”的心态。积极心态是迈向成功不可或缺的要素，积极心态是成功理论中最重要的一项原则，你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。人的成就绝不会超过一个人的所想，心存高远成就也大，燕雀之志只能是小打小闹。

威廉·丹福斯，是一家名为布瑞纳公司的老总。小时候很瘦弱，就好像许多健身广告里“练习前”的那种瘦小体型。可能是受到体型的影响，他对自己感觉很差，加上瘦弱的身体，这种不安全感加深了，这种不安全感使他看起来更加的怯懦。

但是，自从他在学校里遇到一位老师，他的一切都改变了。有一天，这位老师私下把他叫到一旁说：“威廉，你的思想错了！你认为你很软弱，就真会变成这样一个人。但是，事实并非一定会这样，我敢保证你是一个坚强的孩子。”

“你是什么意思？”这个小男孩问，“你能吹牛使自己强壮吗？”

“当然可以。你站到我面前来。”小丹福斯走到老师的面前。“现在，就以你的姿势为例。它正在告诉我你是一个怯懦的人。我希望你做的是考虑自己强的一面，收腹挺胸。现在，照我所说的做，想象自己很强壮，相信自己会做得到。然后，真正去做，敢于去做，靠自己的双腿站在世上，活得像个真正的男子汉。”

丹福斯照着他的话去做了。之后威廉·丹福斯的一生都始终保持着精力充沛、健康、有活力。他始终坚信一句话：“记住，要站得直挺挺的，像个大丈夫。”

正如一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样，就真的会成为什么样子。”因此，在心中为自己勾画出一幅清晰的蓝图十分重要，因为预定蓝图会使你自己预想的成功或失败变成现实。

当然，这里的想象并不是漫无目的的狂想。想象是一种关于影像设计的艺术或科学，你可以把它叫作成像。你对自己有什么样的影像十分重要，因为这个影像会成为事实。

著名心理学家威廉·詹姆斯说过：世界由两类人组成，一类是意志坚强的人，另一类是心态薄弱的人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前。面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败，但意志坚强的人不会这样。他们来自各行各业，有体力劳动者，有商人，有母亲，有父亲，有教师，有老人，也有年轻人，然而内心中都有股与生俱来的坚强特质。所谓坚强的特质，是指在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验。

实际上，积极心态的巨大作用就体现在，从你现在的思维模式便能预测你将来成功与否。现在，我们要对所说的“成功”一词加以界定。当然，我们并不仅指纯粹的成功，而是指比这更难做到的功业，即如何使你的生活过得更有意义，更有效率。它指的是，作为一个人，你成功了；面对困难，你能自我控制，有条不紊，不成为难题的一部分，而且能提出解决之道。我们为自己定下的目标是：过成功的生活，成为有创造力的人。

如果你预先想见自己的成功，你便会去实施使今日成功的行为。只要我们运用积极心态的原则，每个人都会成功。即使诸事不顺，也别轻言放弃，并认为自己与成功无缘。即使在最恶劣的情况下仍然会有出路，有隐藏的秘诀，它们能使你从失败转向成功，由绝望转向快乐。

积极心态能够驱赶不幸和困苦，具有改变人生的力量，人人都可以拥有这样的心态来指导自己的工作和生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人们为什么会推迟享用免费大餐

在一项研究当中，研究人员告诉实验对象，如果他们赢得了一家豪华的法国餐厅免费就餐的大奖，那么他们愿意什么时候去吃这顿免费的大餐呢？现在，明天，还是后天？显然这顿大餐是非常诱人的，它所带来的愉悦感也是显而易见的，但是调查结果却并非如此，出乎意料的是，大部分的实验对象都选择把去餐厅的时间往后推一点儿，一般都会推迟到下个星期，甚至更久。这让我们不禁疑惑，为什么人们会主动推迟这种享受呢？

M·斯科特·派克是美国著名作家、医学博士、心理治疗大师。他写的一本名叫《少有人走的路》的书引起了大家的关注。他在书中提到了“推迟满足感”的问题。不少人读过以后都很有感触。不知道大家有没有这样的体会，在穷困的家庭，正处在长身体阶段的孩子往往都得不到足够的营养。也许那时候人们所能要求生活的就是能吃饱，鲍参翅肚这些也不过就是书里的词语罢了。可能当时大家最想吃却不容易吃到的就是肉，每天吃饭的时候，我们都在妈妈炒的菜里仔细寻找，希望找到肉的影子，可事实是令人失望的。仅仅在过节，或者好久都没过节了，妈妈才会在菜里加几片半肥半瘦的肉片。每当那时，我们都是最开心的，因为即使肉不多，父母总要夹一多半肉给我们吃。但这顿饭总会比平时吃的更久一些，我们都愿意细细品尝这顿美食，主要是因为我们实在舍不得将这美味快速吞下。即使再馋，也要先吃菜，最后再慢慢享用美味。这应该就是“推迟满足感”的表现。

后来生活条件越来越好，我们再也不用为吃肉犯愁了，而且越来越多的好东西进入我们的生活。可是我们已经习惯了这种思维，每次都会习惯性地把好东西留到最后享用。在我们的生活中，有很多好东西，如果我们在得到之后并不急于享用，而是在自己做完某件重要事之后作为奖励，这样势必会对我们产生一种促进。因此，“推迟满足感”的结果是让我们得到更大的满足感。

事实上，思索未来是一件愉悦无比的事情，所以，许多时候我们情愿不断想象它而不愿意真正实现它。就拿推迟享用免费大餐的例子来说，通过这段时间的等待，这些人不但能够在豪华餐厅中消磨几个小时，津津有味地品尝牡蛎，优雅地啜饮 1947 年的红酒，还能在之前整整 7 天的时间里怀着愉快的心情期待着这些美味。囤积愉悦是从半颗果实中榨取双份果汁的技巧，这体现了人类的创造力。

确实，有很多事情，想象起来比真正体验起来更加令人愉快（我们中的大多数人都想过与一位性感的对象做爱或者大吃甜腻无比的甜点的情景，不过最后我们还是会发现想象这些事情比真正实施这些事情要好得多）。在这些情形下，人们也许会希望无限期地推迟这些事情发生的时间。比如，某研究当中的实验对象被要求想象自己主动邀请梦中情人约会的情景，而那些对于接近自己心上人的情节做出最详尽和最美妙设想的人通常是最不可能在短期之内（之后的几个月内）就付诸行动的人。

我们喜欢愉快地想象明天可能会发生的最美好的事情，毕竟，我们总是在相册中塞满记录了生日派对和热带旅行的照片，却没有人会放关于交通事故或者急诊室看病的照片，我们总是希望那些让人愉悦的事情能够维持的更久些，其实我们在乎的可能不是那一顿美餐，或者一次旅行，而是这些事情背后我们内心的愉悦之情。虽然想象幸福的未来会让我们感到愉快，不过它也会给我们带来一些麻烦。研究人员发现，当人们发现想象一件事情很容易的时候，就会对其真正发生的可能性做出过高的估计，这导致人们对未来抱有不切实际的乐观态度。

然而不同的是，同样是这样一种延迟享用的等待过程，在另一项研究调查中，却反映了不同的问题。40 年前，斯坦福大学心理学家米切尔做了一个考验儿童耐心和意志力的棉花糖实验，十几年后，研究者发现那些通过实验的孩子成年后更加成功。多年来，心理学家一直认为智力是预测人生成败的最重要因素。但米切尔认为智力其实受制于自我控制力，“我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界”。

调查结果显示，那些不擅长等待的孩子似乎更容易有行为问题，无论是在学校或家里都如此。他们的 SAT 成绩较差，不擅长应对压力环境，有注意力不集中的毛病，交不到朋友。能够等待 15 分钟的孩子比只能等待 30 秒钟的孩子的 SAT 成绩平均高出 210 分。

推迟享用大餐，不仅可以迎来心理的满足，往往还会迎来下一步的成功，而这会让我们更易得到幸福。

你非常开心，你还可以更开心

早在 1854 年，创作《瓦尔登湖》的美国作家梭罗就曾写过这样一句话：“大多数人都生活在平静的绝望中。”“平静的绝望”也许就是那种没有沮丧、没有消极厌世的“心死”状态，这当然不能算作是幸福的人生。积极心理学关注的是“健康的模式”，不光是身体的健康，更有心理情感方面的健康。

“即便我们剔除了不快乐的成分，快乐也不会自动出现。”快乐和不快乐是相互联系的，如果我们抑郁和焦虑，就不可能变得快乐。传统的心理学家认为如果去除抑郁、焦虑等负面情绪，我们就会很快乐，但其实这是不可能的。“这就好比享受美味和消化不良的关系。如果我们消化不良，的确不能很好地享受食物；但即便我们消化良好，也不能保证我们就一定能享受美味。只去除消化不良这个因素是远远不够的。”泰勒·本－沙哈尔教授这样对他的学生说。

如果把人们的心理情感经历看作一个连续体：一端是神经质、焦虑、抑郁等负面的情绪，另一端是幸福感、满足感、兴奋等积极美好的情绪，那么积极心理学关注的就是那些积极美好的情绪。在从负面情绪通往正面情绪之间，不只是一步消除负面情绪而已。

“积极心理学不仅仅实现‘从零到正’，它也帮助人们更好地应对负面的情绪。”泰勒·本－沙哈尔教授如是说。比如说应对日益上涨的抑郁，最行之有效的方法是不直接关注抑郁本身，而是培养人的性格力量，让患者对人生有一个的积极思考，以一种更向上、更愉悦的态度来面对问题。

的确，生活中我们常常会听到身边的亲朋好友说一些他们不快乐的事情，当他们说到不快乐时就会慢慢地留下他们的眼泪。面对这样的情景，我们应该告诉他，你可以非常开心的，只要你愿意努力。与此同时，我们身边也会有这样一些朋友，他们总是乐于同我们一起分享他们的喜悦，看到朋友开心的样子，我们也感到很欣慰。这时候，我们需要做的不仅是分享，还应该尽自己所能地去鼓励他们，告诉他们“现在你非常开心，只要你努力，你还可以更开心”。

我们需要生活得很快乐，因为如果没有了快乐，人生不就变得黑白了！没有了快乐就如同没有了健康，没有了自信，没有了朋友……当你失去所有的时候，你不会快乐，自然你也无法真正地生活下去。

快乐是一种享受，是一种幸福，如果你感知幸福的能力得到了提升，那么你就能真正地体会到快乐，你不管做什么事也都会觉得很快乐，甚至连你不喜欢的事情，你都做得很快乐。

快乐不止是一种感受，更是一种能力。只要你努力在你自己的日常生活中发现快乐，提升幸福，那你就会越来越开心，不仅现在开心，未来也会更开心。

尼尔·帕斯今年 30 岁，曾经非常抑郁，因为老婆离他而去，好友又自杀了，这一系列倒霉的事让他极度绝望，闷在家里，大哭了一个星期。但哭过之后，他无奈地发现，日子还得过下去，于是决心创办一个“开心事”网站，每天写下一件快乐的事，一共坚持 1000 天。这家网站目前已创办了 470 天，让全世界 1700 万人从中找到了快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



《环球邮报》从中精选了30件最开心的事，它们都是些生活琐事，也许你平时不曾注意，可一经提醒就会觉得，世界瞬间变得如此美好。

1. 摸摸口袋，竟然发现里面有钱。
2. 成功赶上将要出发的汽车或火车。
3. 别人为你按着电梯门的“开”键，等你进来。
4. 电话响了，你拿起听筒发现正是刚才在想的人。
5. 请别人为你挠背，他一下子挠到了最痒的部位。

……

30. 发现明年生日那天是星期六或星期天。

就是一些小小的举动，往往就可以使自己越来越开心。有一位作家说：“快乐可以使你自己对生命的每一次跳动，对生活的每一个印象变得易于感受。”如果你只专注于不快乐和难过的事情，那你还有其他时间去寻找你自己的快乐和微笑吗？有的人看起来每天都过得很开心很快乐，但在私底下却一点也不快乐，虽然你拥有了很多金钱，很多朋友，但是再多的金钱也买不到你真正想要的东西，因为有些东西是你有钱也买不到的，那些东西是无价的。你有再多的钱也买不到亲情，买不到友情，买不到快乐。

其实，幸福是一种能力，因此它需要通过我们后天的努力获得。下面我们给大家看一组心理测试，来测试一下你要从哪方面的入手可以提升自己幸福的能力？

你拿出一本古朴而怀旧的相册，当你轻轻翻开它时，映入眼帘的第一张照片是你正在你母亲的怀抱里美美地睡着。翻开下一张照片，照片中你正在爬行。那么，接下来的第三张你认为是一幅什么样的照片呢？

A. 你坐在床上，被很多可爱的绒毛玩具包围着

B. 坐在儿童学步车上，正在吃饭

C. 你在浴缸里快乐地洗澡、玩耍

D. 你拉着母亲的手，正在蹒跚地学走路

测试分析：

A. 你够优秀，也够执着和完美，任何一种出格的行为和思维绝对不会在你的生活中出现，即使是偶然的放纵，事后你也会自责不已！所以，你的幸福来源于你的父母家人和周围人对你的看法。

B. 虽然简单而质朴的外在性格让你拥有很多朋友，使你看起来很幸福，但你的内心却因为知音难觅而常常感到孤独。如果你能够卸下心理的防备多跟朋友进行心灵上的沟通，你会获得更多的幸福。

C. 你对自己的满足度是相当高的，你有足够的自信，你的能力足以应付任何复杂的事情。如果你能够多听取他人的意见，会获得更多的幸福。

D. 内心的矛盾一直是影响你幸福的重要因素，生活中你习惯于顺从，可能你正在做的事情并不是你喜欢的。如果你能够摆脱束缚、放下包袱，从心出发，也许你会更加幸福。

你知道你需要提升哪方面的能力才能够获得更多的幸福了吗？要想提升获得幸福的能力、过上真正幸福的生活，就要学会关注日常生活里的小事情、小东西，从琐事中学会获得快乐，只要我们选择好的角度欣赏人生的风景，我们就会很幸福。提升自己幸福的能力不是一句话两句话的事，它需要一颗渴望幸福的心，并在这颗心的带领下，一步一步地来踏上幸福的征程。

首先，我们应该制定目标，并且在实现目标的道路上享受过程。当你想要去做一件事情的时候，相信此时的你是开心的，为了实现自我存在的意义而去努力付出，相信这个过程更是让人幸福的。当你能够感觉自己正行走在命运的轨道上，你就会发现你周围的人开始给你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

带来新的机会。

其次，定下目标后，就要执着地走下去，并在走下去的过程中真正地体会幸福的感觉。我们必须明白，实现目标的那一刻并不是最幸福的，这种开心在你下定决心的时候就已经有了。在实现的过程中，每一个阶段目标的实现都是让你幸福的事情，当最终结果出现的时候，你是开心的，而当你回想整个过程的时候，相信你是更加开心的。

小的时候我们会讨厌无穷尽的家庭作业，总想快点写完，和伙伴一起去玩，在作业本上写下最后一笔的时候是最快乐的,但是一边惦记着门外的小伙伴一边做作业的过程是痛苦的。由于担心考试，我们会经常背负着极大的焦虑和压力，我们每天所盼望的就是放学。考人重点中学后，我们被亲人和朋友的赞扬和羡慕所包围，短暂的成就感会让我们觉得所有的辛苦和付出都是值得的，但接下来又是浩瀚的作业和考试的压力，又一轮的焦虑来临了。考上大学之后，我们又在为四、六级发愁，为学位和学分焦躁不安。当拿到一堆证书时，我们又要四处奔波找工作了……似乎生活总是在一个不停的追求当中，更通俗地说，就是在不断地折腾当中，折腾的最后都是为了一个不错的结果。

其实，我们换一个想法的话，也许你会更加开心。爱默生说过：“对于不同的头脑，同一个世界可以是天堂也可以是地狱。”我们不妨转变我们的思想，让我们积极乐观地看待其中的过程，而不是一味地索要结果。

我们生活的轨迹就像一组多变量的函数，每天都是新的一天，但这种变化大多是因为变量的改变而引起的。我们不应该只重视结果，对结果的过多关注，往往会让我们错失真正的幸福，我们应该在过程中锻炼自己，培养自己更多的感知幸福的能力，并用这种能力让我们自己更开心。这样，我们的生活就会始终朝着一个积极向上的状态进步，你也就会越来越开心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章

谁剥夺了幸福的权利

真正能伤害到你的，只有你自己

在泰勒·本－沙哈尔的幸福课堂上，他总是强调我们要通过积极心理学让自己变得更幸福，这种幸福不是别人所给予你的，而是你自己给你自己的。遇到问题时的态度，处理问题时的方法等等，这些都是需要你来处理的，别人无法左右。

遇到事情，如果你只是一味地以消极的态度面对，一旦身体不适，便觉得癌症就落在了自己的头上；一旦被公司辞退，便觉得世界上你已经没有自己的生存之路了……消极的心理是可怕的，它不仅不可能带领你走向幸福，甚至可能把你带向深渊。

传奇球星、威尔士国家队主帅加里·斯皮德 19 岁就开始自己的职业生涯，效力于利兹联队，曾随队获得 1992 年英格兰顶级联赛冠军。4 年后，他以 350 万英镑的身价加盟酷爱的埃弗顿队。他保持的 85 场威尔士队的出场纪录至今无人能破。即使是 2004 年 7 月，他以 75 万英镑被贱卖到“球星养老院”博尔顿，斯皮德也一直保持积极乐观的职业态度，普拉提、拉伸、瑜伽……只要能增进状态，他什么花样都用。

但是，2011 年 11 月 27 日，一个消息震惊足坛，加里·斯皮德自杀了，这个消息让喜欢足球的人难以相信，他生前被誉为“英超活化石”，见证了英超从创立到辉煌的荣光，自杀前一天还在 BBC 的足球节目中谈笑风生。

在外人看来，42 岁的加里·斯皮德有成功的事业、美满的家庭、极高的社会威望，他在家悬梁自尽的消息传出后，几乎所有的足坛人士都不敢相信这个事实。

斯皮德自杀的原因是外界猜测的焦点，目前还没有人能够知道是什么导致他选择了这一条不归路。但是，可以肯定的是斯皮德一定承受了压力、受到了挫折、经历了负面生活或不好的生存事件的影响等，他一定是痛苦不堪所以选择了自杀。

在足坛，自杀事件的发生远不止一件。2011 年 11 月 19 日，德甲联赛的一场比赛，因主裁判拉法提赛前 40 分钟在酒店的浴缸内割腕自杀而被迫延期。41 岁的拉法提曾两度被德国《踢球者》杂志评为“最差裁判”。经抢救脱离危险后，拉法提表示，自己因为不堪忍受来自比赛双方的巨大压力选择自杀。两年前，德国国门恩克也因抑郁症选择卧轨结束自己年轻的生命。

自杀，用更专业点的话说就是蓄意自我伤害行为。一般来说，蓄意自我伤害行为作为一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种“心理病”，其发病机制与个人心理特征有关，也与社会、家庭、环境因素等密切相关。部分蓄意自我伤害者相对一般人群，成熟应对能力低、抑郁程度高、情绪不稳定、愤怒特质高、自我愉悦或满意度低。他们在社会、家庭环境中，支持感受低。如果生活方式不良、身体有病或者受重大生活事件的刺激，都会加剧其自我伤害的发生。

关于蓄意伤害尤其是自杀行为的流行病学研究很多。我国自杀死亡率较高，数年来处于1.5万～2.5万人/年。自杀未遂者中，有精神心理障碍的占30%左右；自杀死亡人群中，有精神心理障碍的则高达60%以上，国外有些研究表明这一数字甚至在90%以上。先前有自我伤害史的自杀未遂者，后续6年内再次出现自杀行为的达20%以上。

可见，自杀已经不是一个地区性的问题，它已经发展成为一种全球性的疾病。德国德累斯顿工业大学临床心理学院主任汉斯·乌尔里希·韦奇恩耗时3年，调查30个欧洲国家（27个欧盟国家、瑞士、冰岛和挪威）发现，大约1.65亿欧洲人患有精神疾病，占30国总人口的38%。病症表现主要为抑郁、焦虑、失眠和痴呆。美国药物滥用和精神健康服务管理局的报告称，18～25岁之间的年轻人存在精神疾病的比例高达30%。美国逾4500万人患有某种形式的精神疾病，约占美国成年人口的20%，患有严重精神疾病者达到1100万。精神疾病如未得到治疗，可能会导致残障、药物滥用、自杀等问题。

对于这类精神疾病患者，医生一般都是以心理治疗为主，药物治疗为辅。通常情况下，这种精神疾病之所以产生，大多数也是由于病人自己的心理原因所致。换句话说，真正伤害你的其实只有你自己，而不是别人。

人生不如意者十之八九，痛苦是不可避免的。《法华经》上说，生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得，是人的一生无法逃避的七种劫难。七苦无非是来自自身的欲望不能满足，或者来自他人的伤害，而且跟自身的修养有很大的关系。与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。

如果一个人可以伤害你，并不是因为他真的能伤害你，而是你自己太在意。人生匆匆，时光易逝。你的人生还有很多重要的、有意义的事要你去做。没有什么痛苦是我们不能承受的，没有什么人是我们不能放弃的。对于很多人来说，幸福的定义绝不仅仅在于恋人的怀抱和甜蜜的话语，它可能只是“幸福”的一个很小的构成部分，我们应该心胸开阔一些，努力让自己更幸福。

朋友之间的伤害也会让人心很痛。关系越近，越觉得伤得深，甚至怀疑世上是否真的有朋友。与朋友的相处中，我们应该有一个坦荡的胸怀，忘记那些无心的伤害，铭记那些对你真心的帮助。

要知道宽恕别人可以升华自己，而记恨一个人却是在伤害你自己。当人在情感中不能自拔的时候，是最容易迷失自己的，知苦、灭苦，贪、嗔、痴都是在伤害自己，丧失自己内心的平和、祥和是最大的伤害。人应该做到心里绝对的清净，这才是人生本来的样子。

两个朋友在聊天，一个说：“我和别人拿一样多的钱，凭什么我就要多干呢？所以，很多我能做的也不做。”他很愤愤不平。

另一个对他说：“这样就是你自己笨了。在主管看来，你干的和别人一样多，自然也只能拿的和别人一样。你明明比别人强，可是你不表现出来，别人如何知道？如果你做了，主管看不见，那是主管无能。你也就明白你该换地方了，这里不适合你发展。”

后来，那个痛苦的朋友调整了自己，果然发展很不错。

通往幸福的路有很多，因为身边的领导、朋友、家人的指导，让我们在前进的道路上走得更顺利。当然也会有一些偶然的悲伤出现，成了我们幸福道路上的荆棘，但是我们必须坚信一点，这些荆棘将会对我们造成多大的伤害这完全取决于你自己。如果你选择与身边的人多沟通，疏解心中的郁结，可能你的心情会舒畅很多。也许你不善表达，那你就多看些书，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多运动，找寻其他的途径来解决所面对的问题。而不应该只是一味地钻牛角尖，往死胡同里钻，那么迎接你的只可能是痛苦和伤害，你永远也不可能真正地幸福。

因此，学会正确地面对自己吧，不论遇到的是怎样的悲痛与伤害，你要坚信，真正能伤害到你的，只有你自己，而真正能让你幸福的，却不止你自己。

除了你自己，没人可以小看你

从某种意义上讲，幸福是一场持久的战斗。在战斗中，时而平稳顺利，时而坎坷残酷，谁也不能预知自己的命运。但是要想幸福，自信是必备的武器。人，只有相信自己，才可能实现自己的理想。没有自信，越王勾践怎能砍断吴王的金戈？没有自信，区区西秦如何东出函谷而一统天下？

我们每个人都应该学会欣赏自己，表扬自己，发现自己的优点和长处。如果连自己都看不起自己，那又怎么能要求别人能看得起你。自卑的人只能在自卑的旋涡里无限轮回。一个不自信的人，绝对不可能是幸福的人。

有一只长了两条尾巴的猴子，因为尾巴的与众不同，在同伴中备受嘲讽戏弄，大家都说它是个怪物，见了它就避而远之。为此，两尾猴很悲伤。它总是孤孤单单地躲在角落里哭泣。抱怨上帝对自己的不公。

为了能和大家一样，两尾猴痛下决心，割掉了多出来的一条尾巴。它终于能与大家一样了，别人也不再排挤它，它感到非常快乐。

时隔不久，这只猴子在游玩时迷了路，进入了另一座森林。让它感到吃惊的是，这里的猴子竟然全部都是两条尾巴，跟它以前一样！但由于它少了一条尾巴，所以，这座森林里的猴子们都讨厌它，它又遇到了和以前一样的遭遇，只有再次独自躲在角落里悲伤、哭泣。

经历了种种痛苦后，两尾猴悟出了一个道理：除了你自己，没人可以小看你！不论你是一条尾巴的猴子还是两条尾巴的猴子，我们都应该自信地生活。

当今社会，许多人的自信就如同这只猴子一样，相当薄弱，对很多事情有太多担心，因此生活在悲痛之中。究其原因，就是缺乏自信。

美国文学家拉尔夫·爱默生说："自信，是成功的第一秘诀。"人在缺乏自信的时候，就会忘了自己的优点，甚至全盘否定自己。在学校读书的青少年，因为成绩不好，就觉得自己没有存在的价值；壮年的上班族在工作中得不到肯定，或不幸失业，就感到自己的人生毁了……人生的不顺遂，的确会造成我们的苦恼；老是得不到赞美，也会让人沮丧。但别忘了，能彻底击溃我们的"信心"的，不是别人，永远只有自己！

有一位掌管寺院的住持非常有智慧，但是他的年纪愈来愈大，于是他想为自己找一个优秀的接班人。于是，他找来手下最杰出的弟子，吩咐他："师父老了，一定要快点找人接任住持这个位置才行。其实我心中已经有理想人选了，不过我想考考你，能不能把这个人找出来。我给你一些提示，就是这个人必须完全符合以下三个条件：第一，他一定要很有能力；第二，他的内心必须非常慈悲；第三，他非常了解这座寺庙的运作才行。"

弟子觉得这项任务非常艰难，但为了完成师傅的心愿，他还是答应了。于是，他便拜别师父，开始下山为师父寻找师父心中那个"最理想的人"。

然而，日子一天一天过去，这名弟子不知道已经走访多少寺院、多少国家，都找不到完全符合师父条件的人。

5 年后，他垂头丧气地回到庙里，跪在师父面前请罪："师父，我已经尽力了，但实在找不到您心目中的那个人。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

师父笑了："但你不是已经把那个人带了回来了吗？"

弟子听了诧异不已，心想师父是不是糊涂了？

"我心目中的那个人，其实就是你啊！"师父慈祥地把弟子拉起来，说："要你绕这么一大圈，是要让你深切知道，人在没有自信的时候，就会看不见自己的优点啊！"

弟子这才了解师父的苦心，连忙答谢师父。

不可否认，一个人之所以自信，是因为他觉得自己有比别人强的一面。如果一个人没有一点儿优点，处处不如他人，让他自信起来将是一件非常难的事。也就是说，自信是需要有优势来做支撑的，一个没有任何优势的人，是很难自信起来的。

就拿上面案例中的小和尚来说，寺院住持是需要有一定条件的，小和尚自身是完全符合这一条件的，但是由于不能正确地认识自己，不了解自身所存在的优点，以至于缺乏自信，总觉得自己不行。一个人，如果总是看不到自身的优势，身边的人也不加以提携的话，那么他的确是很容易丧失自信的。

一位妇人养了一只猫和一条狗。猫非常可爱，见到妇人就撒娇，往妇人怀里钻，妇人很喜欢它；狗非常忠诚，兢兢业业看家护院，妇人也很喜欢它。

狗见猫撒娇便可赢得妇人喜爱，觉得很自卑，它以为是主人不喜欢它，只喜欢猫。于是狗每天都郁郁寡欢，每天都趴在院子里敷衍着自己的"工作"。有一天他无意中听到主人与邻居的对话，因为狗的看守，主人家不曾丢掉任何东西，所以邻居直夸狗的优点，主人也非常欢喜。它听到主人说："它的确是挺不错的，有它在家也非常的放心，只可惜，太消极了，每天都蔫蔫地趴在院子里，一点也不欢快，太没有活力了。"

听到这样的话，让狗大为震惊，原来在主人看来，自己还是很不错的，可自己却每天都以为主人不喜欢自己而郁闷，而这样的郁闷又真的让主人不高兴了。原来自己一直都是很不错的，只是自己小看了自己，才会让自己这么的不幸福……

人们总是盲目地追随别人，认为别人都是最好的，并总试图将自己打造成他人的样子，以为这样做就能够与他人一样优秀，但事实并非如此。这样做不但没能成为别人，反而迷失了自己。这是一个很多人都会犯的错误：当身边的人在谈论我们的不足，认为我们的所作所为不合常理时，我们便会产生一种自我否定的情绪，并不断否定自己，认为自己不如别人，甚至因此而变得迷茫、自卑、苟且偷生。

事实上，别人的东西再好也是别人的，自己的东西再不好也是自己的，接受自己才能肯定自己，肯定自己才能发展自己，发展自己才能使自己变得更加自信、更成功、更幸福。其实，每个人都有属于自己的优势，那些口口声声说自己没有优势的人是因为他们小看了他们自己。其实除了你自己，没有人可以小看你。所以我们自己也不能小看自己，要做一个自信的人，进而才能成为一个幸福的人。

做一个幸福的人，最基本的一点就是要有自信，要相信自己，你就是你想成为的那个人，无论面对生活还是事业，只有相信自己的人才能创造出最佳的成绩，才能收获人生的快乐与幸福。

不要总认为别人比自己幸福

经常会听到周围的人这样抱怨："我真羡慕你，工作那么清闲，没有压力，挣钱不多但生活也没有忧虑，每天下班都有充足的时间去享受天伦之乐。"而对方就说："我有什么好的？上班无所事事地在那儿等着到点下班，回家就是柴米油盐酱醋茶。工资低，想买什么都得算计，哪儿有你好，生活得既充实，又丰富。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，常常在别人眼里。人都有这样的通性，不论自己生活得怎么好，却仍然觉得别人的生活比自己更好。在穷人看来，富人真好，永远不用担心吃不饱穿不暖。但是在富人看来，穷人真好，即使没有钱，但至少还有家人，一家人能够天天在一起，哪怕天天过苦日子也是幸福的……这让人们不禁疑惑，为什么人们总是羡慕别人，总是认为别人比自己更幸福呢？

有一位先生，他意志消沉，看起来非常绝望。面对心理医生，他说他完了，他费尽一生心血赢得的所有东西都没了，活着没有意义，没有任何希望了。

心理医生问道："所有东西都没有了？"

"是的，一切都没了。而且我已经老了，不可能重新来过。对未来，我一点信心都没有。我没有什么能力来再做出什么贡献了，我什么也没有了，我的身体会越来越差，我的生活也会越来越差，看着那些虽然年纪很大，但仍然矫健的人，我真的很不幸福啊。"

心理医生能理解他的想法，也很同情他。在这个被扭曲的想法后面，他剩下的只有一副软弱无力的躯壳。

心理医生拿出一张纸递给他，让他把还拥有的财富写下来。

他叹了口气，说："我已经告诉过你了，我什么也没剩下，一无所有。"

"你太太还跟你一起生活吗？"心理医生问道。

"是的，我们生活在一起，而且感情很好。无论发生什么事她对我都不离不弃。"

"既然如此，让我们把这个记下来——太太还跟你在一起，而且不管发生什么事，她都不会离弃你。那么你有孩子吗？"

"有啊！"他眼睛一亮，"我的两个孩子很乖，而且十分爱我。我每次都被他们感动得不行。有时，他们会走到我面前说：'爸爸，我们爱你，我们会永远和你在一起。'"

"那么，我们接着写——两个爱你、愿意永远和你在一起的子女，"心理医生继续说，"你有朋友吗？"

"有，"他毫不犹豫地说，"我有几个非常要好的朋友。他们时常来看我，然后说他们想要帮我，但是他们帮不了我什么。"

"好的，接下来写——你有一些愿意帮你而且尊重你的朋友。"

……

不知不觉，心理医生已经写满了一页纸，仔细数数，他至少有四大财富：太太、孩子、朋友、自己。看着这张纸条，老先生很不好意思地说："我从没有想过换个角度看待问题，或许事情还没有那么糟。"

这是哈佛大学的心理系教授在上课时常常会向学生们提起的案例。不要总认为别人比自己幸福，幸福是个广袤的定义，不是一两条指标所能决定的，我们不要只看到自己不如别人的地方，也应该看到自己身上的优势所在。

任何时候，都不要认为自己一无所有，不要认为自己是世界上最"贫穷"的人。其实我们还拥有着许许多多宝贵的东西，只是我们往往不善于发觉生活中所蕴藏的快乐，往往没有足够的敏感去察觉生活中所存在的幸福。

人都有爱和被爱的需要，而且人只有爱自己，对自己负责，才能去爱别人。只有去爱别人，才能去体谅别人，理解别人的不容易。而不懂得去爱的人，永远看不到别人的痛苦，永远觉得别人比自己过得好。并且，有些时候，他们甚至会去嫉妒别人，看到别人快乐，心理上就会很不平衡。

人必须能够接纳自我才会快乐。有些人没有充足的自信心去接纳自己，爱自己，甚至看不到真实的自我。于是，无休止的不满足感和烦恼便纷至沓来。由于不能很好地接纳和肯定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己，看到的都是自己不理想和不好的地方，用自己的缺点与别人的优点相比，又怎么能愉快呢？

除此之外，人的欲望是无止境的，得到了第一件东西，就会向往第二件，而对自己未能实现的东西，总是心存遗憾。现实生活中，总有些东西是别人有而自己没有的，因此，我们心底强烈的欲望驱使我们去渴望那些自己还没有得到的东西。不过，这个世界上是没有免费的午餐的，付出与得到总是成正比，不要羡慕别人拥有的东西，珍惜手头上的幸福，才是人生的真谛。

有两只老虎，一只生活在笼子里，另一只生活在笼外的大自然里。一天，两只老虎碰面了，笼外的老虎羡慕笼中的老虎衣食无忧，而笼中的老虎同时也羡慕笼外的老虎自由潇洒。于是两只老虎决定对换一下，笼中的老虎到大自然中去享受潇洒，而笼外的老虎到笼中去享受无忧。可是没过多久，两只老虎都死了。原本在笼中的老虎来到大自然后，确实得到了自由，却最终因为饥饿而死，而原本生活在大自然的老虎进到笼子后，确实得到了安逸，却最终因为忧郁而死。

这个故事告诉我们：各自的幸福是不能交换的。当我们羡慕别人幸福的时候，往往别人也在羡慕着我们的幸福。其实每个人的幸福是不一样的，但往往因为我们身在其中没有察觉到而已，而别人的那种幸福却又不一定适合自己。

幸福并不神秘，也并非遥不可及。在一个人的一生中，不管有多少荆棘坎坷，也不管曾走过多么艰辛曲折的路，总会有感悟幸福的机会，也总能保存一些感受幸福的时刻，但往往被我们自己忽视了，放过了，当我们觉得幸福距离自己有万里之遥的时候，也许，幸福就已悄悄地来到了我们身边。

我们总以为别人比自己快乐，比自己幸福，其实，我们在他人眼中亦未尝不是幸福快乐的。幸福并不是一个偏心的人，它不会因为人的不同身高、不同家庭、不同职业而有任何变化。幸福是很随和的，它不需要你刻意讨好，只要你有一颗积极的平常心，那么你就是幸福的。生活中我们往往都缺乏发现快乐和幸福的眼睛，我们往往没有把这样的眼光投注在自己身上，而只是看到了周围人的幸福。

如果幸福是一个数轴，你在哪一点上

生活中总有这么一群人，他们总是闷闷不乐，似乎从不开心，境况好的时候也不例外。他们看到的和想到的都是事情消极的一面，他们常年郁郁寡欢，似乎压根儿不知道幸福是什么。其实，要想真正地获得幸福，第一件事就是要正确的认识它，在认识的基础上学习如何获得幸福的方法。

人们渴望幸福，而当幸福来临时，往往又缺乏幸福感，感受不到幸福，这是为什么呢？荷兰阿姆斯特丹大学心理学教授尼科·弗里达提出“幸福不对称论”。他认为，即便引起愉快感觉的环境一直存在，这种感觉也很容易消散。然而，消极的情绪却会伴随着环境而持续存在。就是说，人类很容易适应悲哀，却永远不能习惯快乐。

西班牙《趣味》杂志援引弗里达的话说，情感是不对称的。积极情绪较之消极情绪强度弱，且持续时间短。快乐、幸福和迷醉的感受会很快变得乏味、苍白。不对称论认为，如果那些从前曾让我们沉迷，并带给我们快乐的事情不断重复，就会变得乏味，但消极的情绪却不会如此。

乔伊今年 27 岁，正在攻读英语应用语言学的学位，毕业后将成为一名英语教师。她的男朋友在意大利学习，两个月后回国。男朋友回来后，他们打算一起生活。乔伊有一个平静

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的童年，一个稳定的、中等收入的家庭和几个亲密的朋友。她全家经常出去旅游，足迹遍布整个美国。乔伊上初二那年，她的妈妈送给她一只小狗，名字叫戴茜，戴茜今天仍然活着。乔伊认为小狗戴茜是她最亲密的伙伴之一。

虽然生活并无波澜，但乔伊似乎做每件事都会感受到挫折。高中升入大学后，她感到前所未有的压力，应付大学的各科作业让她疲惫不堪。她与另外一个女孩住在一间宿舍里，她的同屋应该算是一个不错的人，只是她有一些让乔伊难以忍受的习惯，比如看电视时喜欢把声音开得很大。这让乔伊感到很难与她相处，并且慢慢地对她产生了敌意。后来，乔伊换了一个新同屋，一开始乔伊感到十分欣喜，因为她很喜欢这个新同屋，也很崇拜她。可是后来她发现同屋几乎从不在房间里待着，她便感到很受伤。

乔伊的活动很多。她夏天攀岩、滑旱冰，冬天滑雪、玩雪板。乔伊很喜欢教学，因为她认为教学相长，她能和正在辅导的学生一起成长。表面上看，乔伊的生活该是幸福的，拥有自己喜爱的事业、美好的前程、稳定的家庭、心爱的男友，还有可爱的小狗戴茜。但是，乔伊认为自己是一个并不幸福的人。虽然她对自己的学习成绩很满意，可是她并不能从中获取幸福，因为她太缺乏自信。每次取得成功时，乔伊总是把它归结为运气或者是自己的坚持，而不是她的聪明与才智。有时，她还会忍不住地想要是没有选择教书，而选择了另外一个职业，生活一定会更好。

总的说来，乔伊感到非常孤独、生活不稳定、与男友的关系也不牢固。她经常沉浸在童年的记忆里，因为她认为那是她最幸福的一段时光，只有那时，她才是无忧无虑的、有安全感的。如今的乔伊要在很大程度上依赖男友才能感到她的自我价值，当男友不在身边的时候，乔伊的生活就变得孤独无助了。她经常通过过度消费和过量进食来排遣寂寞。当寂寞的心情让她感到非常不安和无望的时候，乔伊觉得整个世界都是灰暗的，完全沉浸在沮丧之中，不能自拔。

乔伊是很可悲的，在任何一个人看来，乔伊的成长都应该是很幸福快乐的。但是事实并非如此，身处“幸福”中的乔伊感到并不幸福，这让很多人都疑惑，这是怎么了？这样的生活都不幸福，究竟怎样才算幸福呢？如果把幸福比作是一个数轴，那么到底横轴是什么，纵轴又是什么，究竟是什么决定了人的幸福？

也就是说，幸福的数轴是由两方面构成的，横轴是外界的环境，纵轴就是内心的感觉，只有两者达到合理的结合后才有可能使人感到真正的幸福。

幸福只是人生的一个组成部分。人们还需要通过艰苦的努力来具备其他积极因素，例如助人精神、同情之心和创造能力。在集体主义文化中，人们从小就明白不经历风雨就不能见彩虹。幸福是由两方面决定的，缺少任何一方都不可以，如果你的物质环境很好，但是心理总是消极，再优越的条件也无法让你感到幸福，而如果你内心全是积极的成分，却已经饿得好几天没吃饭了，一味地幻想你有一顿美餐，你也只是沉浸在自欺欺人的氛围里，感觉不到温暖的幸福。我们要做的就是要调节这个数轴，在物质数轴达到一定指标的时候，提高我们的心理数轴。对于良好的环境，有一颗感知的心，那么你就是幸福的。

另一些科学家从其他角度来研究人们缺乏幸福感的原因。精神病专家乔治·伯恩斯为了探究幸福感和促其生成的生物神经学理论依据而对一些被认为乐天派的人进行研究。伯恩斯认为，只有当人们感到不幸的时候，只有当遇到困难，面对新鲜刺激和以前从未完成的目标的时候，人们才能够取得进步。人的一生中，有些困难是不可避免的。但很多专家认为，历经艰难险阻有助于最终获得幸福。在困难面前，人的大脑会进入一个蓄势待发的停滞阶段。人们需要经过历练使人格成形。有时，后退是为了进步。虽然会经历痛苦，但直面困难的人最终要比逃避的人更加幸福。只有经历过艰难险阻的人才相信幸福。

在幸福的数轴上，我们要找准自己的定位，只有明确了自己处于哪一个点上，我们才能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有针对性地对自己进行外界环境或是自己内心感觉的一个调整，从而使二者达到一种合理的搭配，使自己真正感受到幸福。

别感慨最穷困时的生活远比现在幸福

我们的生活的确发生了很大的变化，这是有目共睹的。过去，有许多人衣不蔽体，食不果腹。现在，在农村，甚至是遥远的山区，人们的温饱问题都已经基本解决了。一些大城市的生活甚至可与西方发达国家相媲美。但是生活中，我们常常会听到人们总是抱怨生活的不幸福，甚至感慨最贫穷时的生活远比现在幸福。这是为什么呢？

我们总说幸福是一种神奇的感觉，它不在于你有多少钱，也不在于你多有权。的确，幸福是无法用金钱来衡量的，同样，幸福也不需要时间来检验，幸福不在人与人之间比较，也不应在过去和现在之间比较。幸福一经比较之后就失去了原来的味道。

当今社会，物价飞速上涨，人们过着处处精打细算的生活，对于一些生活相对窘迫的人来说，这种生活也许和多少年前有所相似。但是不同的是，在过去是大家一起穷，哪怕再艰辛，也都是大家一起熬着，一起努力着。随着社会的发展，现在贫富差距开始明显，你的穷开始变得不正常，你也没有办法安心的穷下来，炫富开始成为一种社会风气，过多负面情况让太多的人感慨，还是过去最贫困的生活幸福，至少那时候社会还不会有那么多负面的事情发生。

实际上，我们必须得承认，我们现在的生活是幸福的。随着社会的不断发展前进，我们的生活品质必然迎来较大的提高。我们总是要一分为二地看待问题，伴随着正面影响而来的，必然有负面信息。面对这种负面影响，我们能做的不是逃避，我们应该面对它，并且解决它，只有把这些问题真正地处理了，才有可能迎来更好的生活。

负面问题肯定是会长期伴随着我们的生活的，对它，我们唯一能做的就是预防与治理。但是，它们的存在丝毫不影响我们对于幸福的追求，它们是幸福道路的障碍，也是幸福路上的纸老虎。我们应该坚信现在肯定比过去幸福，努力做到把握当下，珍惜眼前的幸福。

李大钊曾说过："无限的'过去'都以'现在'归宿；无限的'未来'都以'现在'为渊源，过去未来中间，全仗现在，以成其连续，以成其永远无始无终的大实在。"所以说，虚度了"现在"，就等同于虚度了今天，也就在不知不觉中丧失了昨天和明天。珍惜现在，就是要避免让自己在以后的日子里再有遗憾，就是要脚踏实地抓住今天，充实今天，完善今天，在今天这张纯洁的白纸上画下美丽的历史画卷。

从某种意义上说，珍惜了今天，就等于延伸了自己生命的长度，升华了生命的意义。人生匆匆，为使一生不留遗憾，就要学会珍惜、懂得珍惜。人要学会珍惜现在所拥有的，让自己的生活多几分舒适，少几分带牵挂的苦楚，多几分惬意，少几分带瑕疵的不如意。当你感觉到某种东西渐渐远离自己的时候，你再竭力去挽留去弥补，也许已经太迟了。过去是溜走的现在，我们不能只沉浸在过去的美好当中而无法自拔，这样只会让自己更加不幸福。

对任何人来讲，幸福极容易把握，也极容易失去。关键在于心态的平衡与否，知足常乐就是最大的幸福。谁能够以平常心看待功名利禄，以平静心观赏云起云散，宠辱不惊，谁就是幸福最大的受益者。拥有知足，就拥有幸福。过去已经成为过去，不管我们怎么感慨它都不可能再回来，而现在却牢牢地握在我们手中，我们应该好好把握。

珍惜现在家人团聚的幸福。一家人围坐在火炉旁边边嗑瓜子，边说笑，欢声笑语充满每个角落，这是多么温馨的场面啊！这种温暖和幸福，并不是每个人都能得到的。在自然灾害和生老病死时一些人骨肉分离，凄凉辛酸。我们应该珍惜和家人在一起的时光。不要等到家人离去时才感慨，过去的时光多么幸福。

珍惜现在我们求学的机会。学校里无所事事、浑浑噩噩的学生大有人在，他们在浪费大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好光阴，浪费国家给予的教育资源。在国家、社会、学校给予的帮助中，我们应该倍加珍惜来之不易的学习环境，多做有利于国家和自己的事情，好好学习，感恩社会。不要等到工作时，才感慨还是过去的校园时光最幸福。

珍惜现在所拥有的友谊。拥有知心朋友是一件幸福的事。有了开心事与朋友分享，有了烦心事与朋友倾诉，骄傲时有朋友的劝诫，灰心时有朋友的鼓励，成功时有朋友的祝贺，失败时有朋友的支持。所以，我们必须珍惜当下的这份友谊，不要因为自己的不懂珍惜而失去了他们，等到花甲之年才感慨过去曾拥有过那么一份深厚的友谊是多么幸福，只是自己没有珍惜。

有时候，什么值得珍惜，什么应该放弃，自己也会有困惑、迷茫之感。那些时而清晰时而模糊的答案，等待时间来检验吧。重要的是，学会珍惜现在所拥有的，生活会更加美好，笑容会更加灿烂！珍惜现在，把握当前的幸福，明白当前的幸福才是最大的幸福，永远不要感慨过去最贫穷时的幸福强于现在，因为，只有现在的幸福才是我们目前拥有的，也是我们可以在将来的生活中可以感受的。把握当下的幸福，不要等错过了才感到可惜。

幸福大魔咒：得不到的才是最好的

有的人在得不到的时候，总是垂涎三尺；有的人却在拥有的时候，不去珍惜，当一切都成为过眼云烟的时候，又开始后悔。世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是现在能把握的幸福。

乞丐有乞丐的美梦，富翁有富翁的烦恼。没钱的时候，向往有钱的生活，有钱的时候向往没钱的时候。单身的时候，向往爱情的浪漫，结了婚以后，又向往独身的自由。忙碌的时候向往闲暇时的轻松，闲暇的时候向往忙碌的充实。幸福的味道不是甜蜜，而是平淡，不是浓烈的芬芳，而是淡淡的幽香。这个世界上，每个人都有自己的位置，每个人也都有自己的追求。有的人喜欢烈火般的刺激，有的人喜欢清水般的宁静。选择适合自己的生活，便是真正的幸福。

美国作家菲茨拉德在他的小说《了不起的盖茨比》中描绘了一个悲剧：美国男子盖茨比是一个亿万富翁，他再次遇到前女友戴西。戴西因渴望纸醉金迷的生活，已嫁给一个纨绔子弟汤姆。汤姆的家境已没落，而戴西也浑身上下散发着对物质生活的渴求。不过盖茨比仍痴迷不减，继续狂热地追求戴西，并用巨资资助她的家庭。然而，戴西也仍和以前一样不在乎盖茨比，不仅和丈夫一起利用他，甚至还参与策划了一起车祸，害了盖茨比的性命。

这是没有结果的初恋留下的诅咒。对盖茨比而言，没有在戴西身上实现的愿望，犹如一个魔咒，他似乎只有实现这个愿望，这个魔咒才能解除。

“得不到的，才是最好的”是我们最常听到的一句话。这句话反映了一点：没有实现的愿望，具有多么可怕的力量。这种力量，宛如魔咒，罩在我们的头上，令我们迷恋水中花镜中月，而对唾手可得的幸福和快乐视而不见。

你不给，他偏要！这是许多人普遍存在的一种逆反心理。

按照社会心理学家罗伯特·恰尔蒂尼的说法：“我们对稀罕货的本能占有欲直接反映了人类的进化史。”其实人的本性都是得不到的才是最好的，很少有人珍惜身边的幸福。

猎人总是喜欢追逐奔跑的猎物，如果猎物乖乖地停下来等猎人，那打猎的乐趣也就荡然无存了。其实，每个人都如同猎人，人的天性就是喜欢不断的追逐，而对能够轻易到手的东西不感兴趣。

短篇小说《再劫面包店》中写了这样一个故事：

一天夜里，刚结婚不久的小两口突然醒来，两人都饿得不得了，把家里所剩无几的食物扫荡一空，那种饥饿感仍然无比凶猛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这不是一种正常的饿，妻子说："我从来没有这么饿过。"

这时，"我"不由自主地回了一句话："我曾经去抢劫面包店。"

"抢劫面包店是怎么一回事？"妻子揪住这句话问了下去。

原来，年轻时，"我"曾和一个最好的哥们去抢劫面包店，不是为了钱，只是为了面包。

抢劫很顺利，面包店老板没有反抗的意思。不过，作为交换，他想请两位年轻人陪他一起听一下瓦格纳的音乐。两个年轻人犹豫了一下，但还是答应了。毕竟，这样一来，就不是"抢劫"面包，而是"交换"了。

于是，在陪着老板听了瓦格纳的音乐后，两个年轻人"如愿以偿"地拿着面包走了。

然而，"我"和伙伴非常震惊，连续几天讨论，是抢劫好，还是交换面包更好。两人理性上认为，交换非常好，毕竟不犯法。但是，从直觉上，"我"感受到一些重要但不清楚的心理活动发生了，"我"隐隐觉得还是不应该和店老板交换，相反该用刀子威胁他、直接将面包抢走就是。

这不仅是"我"的感觉，也是伙伴的感觉。后来，两人莫名其妙地再也不联系了。

对妻子讲述这件事时，"我"说："可是我们一直觉得这其中存着一个很大的错误，而且这个错误莫名其妙地在我们的生活中，留下了一道非常黑暗的阴影……毫无疑问地我们是被诅咒了！"

"不仅你被诅咒，我觉得自己也被诅咒了。"妻子说。

她认为，这就是这次莫名其妙而又无比凶猛的饥饿感的源头。要化解这种饥饿感，要化解这个诅咒，就必须去完成这个没有完成的愿望——真真正正地再去抢劫一次面包店。

最终，新婚的两口子开着车、拿着妻子早就准备好的面具和枪，扎扎实实去抢了一次面包店——一个麦当劳。

这个短篇小说的寓意：没有得到的，未被实现的愿望，具有多么强大的力量！

小时候，我们所产生的但不能实现的诸多愿望，都会在长大后表达出来。哪怕这些愿望看上去再不合理，它们也仍然有着无比强大的力量。我们尽管理性上意识到了它们无比不合理，但却难以摆脱它们的控制，就像是中了魔一样。

昨天你坐在教室里，抬头是堆到天花板那么高的复习书，你告诉自己，一定要去名校读大学。

昨天你总有意无意路过隔壁的那间教室，时不时看看里面那张清秀的脸，你告诉自己，他就是对的人。

其实，你并不知道名校到底意味着什么，你甚至都不知道读大学是为了什么。你最终也没有拉到那个帅气男孩的手，你甚至都没有和他说上几句话。以为努力读书一定会得到最好的，以为梦想的就是最好的。读名校，能够与喜欢的人在一起长相厮守，得到自己梦寐以求的玩具等。

你是不是总是羡慕喜欢那些得不到的人，得不到的物，总以为得不到的就是最好的，越是得不到越想得到。何必这样痛苦，其实，立足当下，岂不是更美满？

幸福的"抑郁"大敌

如果问你幸福的反义词是什么，有人认为是"悲伤"，因为伴随幸福而来的往往是欢声笑语，而一旦泣涕涟涟，那当然就不会幸福了。也有人认为幸福的反义词应该是"痛苦"，因为幸福应该就是一种精神上的享受，在处理事情时感受到愉悦、开心那就是幸福，但如果你不开心，甚至痛苦，那能叫幸福吗？

事实上，幸福并不是某种静止的状态，它更倾向于在某个过程中你的感受，你感觉到放

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



松、舒适、自在等。那么，在某个过程中，你什么样的感受又会让你觉得不幸福呢？答案往往是，在某个过程中，你觉得很压抑、很郁闷、很不开心，所以就不幸福。因此，幸福的反义词并不仅仅是一个词，而是一系列的词汇，但是首当其冲的就是一个词汇——抑郁。

2011 年全国“两会”期间，“幸福感”迅速成为了最热词之一。然而，时下不少人却觉得自己不幸福。他们虽然不缺吃少穿，却激发不起生活的热情；虽然有让旁人羡慕的职业，却提不起工作的积极性；虽然有一个稳定的家庭，却对家庭生活没有兴趣。不幸福是一种消极的心理状态，假如只是在一个短暂的时期出现，没有实质性地影响到自己的生活和工作，那么问题还不算严重。但是，假如一个人较长时间处于抑郁之中，以至于影响到自己的正常生活和工作，则是属于心理的病态了，往往正是这样的抑郁阻碍了我们的幸福，这样的抑郁是幸福的大敌。

生活中人们通常把出现不幸福的原因简单、直接地归结为外部环境。例如，人们通常认为：因为看到别人开着奔驰、宝马车，想想自己还是只能挤公交车，所以产生不幸福感；因为看到别人住别墅，自己却仍然住在狭小的单元房里，所以觉得自己不幸福；因为看到如今看病的高费用，想到自己生病了没有足够的钱，所以心里抑郁；因为看到有的官员贪污腐败，胡作非为；看到社会存在许多的不公平现象，却又无力改变；受到上级责备，工作压力大等等都会让一些人产生不幸福感。

在这些情形中，人们都是把现实的一种“消极事件”，当成造成自己不幸福的直接原因。也就是说，时下大家觉得较为普遍存在的不幸福感，是由客观的现实社会条件造成的。基于这种认识，要想获得幸福，就只能通过改变那些引起抑郁的现实社会条件才行。而实际上，那些社会条件是难以完全消除的。因此，如果单纯地把幸福的反义词定义为客观现实，那么人们的幸福感也就没有可能出现了。

其实，这一切都源于你的内心。因为你内心的不纯净，从而使得外界的环境很容易影响你，这种外界的刺激通过你的内心而产生了抑郁和不满的情绪，于是你便觉得自己不幸福了。精神分析心理学家埃里克·弗洛姆在他的著作里写道：抑郁是丧失了快乐的能力，而当人们对自己的情绪无能为力时，便自然会产生悲伤感。

通常情况下，抑郁是指一种内心空虚、缺乏创造力的状态，它可以归结为大脑中神经键之间的联结受限，并因此做出对自己产生不利的举动，如自残或自杀。当美国的外科医生对自杀者的大脑进行解剖后发现，这些长期陷于重度抑郁泥潭中的人们的脑构造已发生变化，这些变化包括脑浆容量减少，而且主管情绪和逻辑的左脑面积变小。另有研究显示，幼年时的不幸福会令大脑产生器质性损伤。

反观那些真正幸福者的大脑也有明显反应。笑容被理解为是幸福的一种外在表现形式，人们往往通过笑容来界定一个人是否幸福。法国解剖学家杜彻尼·博洛尼终于发现了笑容背后的秘密，1862 年，他提出使用“电生理和放大的技术”，对“每一部分的肌肉的细小变化和其带来的面部褶皱”进行分析。博洛尼认为“欢悦的情绪表达在颧骨肌肉和眼周轮匝肌上，前者可以被有意识地控制，后者却只能为真实的快乐驱使，眼周的肌肉才是情绪的真实传达者”。博洛尼提出的这种笑容——包含了面部颧骨肌肉和眼周肌肉的部分——才是真的发自内心的欢乐微笑，他把这种微笑命名为“博洛尼微笑”。当一个人深度体验愉悦和幸福时，可以抵消之前的悲伤。一味地抑制自己的情绪，不管这情绪是好是坏，都会对身体造成持久的损伤。

这样看来，抑郁是幸福的阻碍者，而笑容则很可能是幸福的左右手。抑郁情绪对我们生活不幸福的左右，往往源于我们不恰当的认知方式，也就是处于不幸福中的人“作茧自缚”的方式，这种“作茧自缚”往往有多种表现形式，如：对自己“以偏概全”（出了一次差错，就认为自己会完蛋），“心理过滤”（只看到自己的缺点，把自己的优点过滤掉了），“反向炼金”（把自己的优点也朝相反的方向去看待，认为是缺点，正如把原本的金子反向看成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了矿渣），完美主义倾向（凡事追求十全十美，如没能达到这个水平，则十分痛苦）等等。试想，有了这些认知方式，一个人怎么能够体验到人生的幸福和快乐呢？生活摆在每个人面前的并非都是鲜花和笑脸，免不了会遇到困难和艰险，此时需要改变的，只能是自己的认知。如果你想远离抑郁，获得幸福，那就不要“作茧自缚”，主动权在自己手中。

抑郁是影响世界人民不幸福的一大原因，它的比率之大把它与幸福放在了对立的位置。对于抑郁，我们能做到就是要发泄出来，并且懂得与外界沟通，不要让郁闷之气集结在心中，一旦郁闷之气集结于心，不能及时释放，我们又怎么可能露出笑容，怀抱幸福呢？

幸福不是某些人的专属，我们所有人都拥有幸福的权利，导致自己不幸福的因素有很多，但首当其冲的就是抑郁，面对抑郁，我们首先要做的就是直面它，正确地认识它与幸福的关系，这样才能很好地解决它，从而让自己更幸福。

生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟

情绪，通常是指人的感觉及人特有的思想、心理和生理状态、行动的倾向性。人的情绪无所谓对错，常常是比较短暂的，可以积累，容易膨胀，人的情绪会影响行为，也可以经过疏导而消散。

心理学家研究认为，人的所有决定和行为，都会或多或少地受到情绪的影响。无论是对学习还是对社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。心理学家劝诫那些情绪容易受外界干扰的人，应先处理好心情，再投入精力处理事情。

积极的情绪可以帮助人们增强抵抗力，消极的情绪则会对人的身体造成一定的伤害。我国古代就有“内伤七情”之说法，认为当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时，就会引发生理疾病。

坏情绪的存在往往具有巨大的力量。“忧虑一次，日后则忧虑不断。”犹太人自嘲式的幽默则一语道破这一点。坏情绪产生于脑中。当我们感到威胁时，我们则比平时更清醒，天性如此安排，以便我们在危急情况下对危险的微弱迹象做出反应。这种特别的冲动是由压力激素皮质醇在血液中循环激发的。在正常情况下，当恐惧的理由不再存在时，压力激素也自行消失。

但是，在压抑的状态下，皮质醇则不会消失。沮丧的情绪是一种持久的压力，每一个不经意的察觉和一件无关紧要的事情，都会使我们感到大祸临头，并作为世界邪恶的又一个新证据，其效果就是进一步释放压力激素，我们也因此变得更敏感。这种魔鬼般的循环可以一直继续下去，直到患上极端严重的抑郁症。

更糟糕的是，如果沮丧持续太久，那么脑物质会受到损伤，这是最近几年对抑郁症的研究揭示的最激动人心的认识。抑郁不仅伴随着神经传输器的不平衡，而且神经元的固定联结也受到损伤。这种损伤能否消除，现在还是未知数。同时，脑丧失了它的变化能力，所以抑郁是一种僵硬的状态，它不仅削弱了迎接生命挑战的行动能力，而且巩固了抑郁症。

童话故事中的“小矮人”，拥有一成不变的袖珍身高。然而你可曾发现，在我们的现实生活中，也有一群这样长不高的孩子，他们摄入充分的营养，拥有绝对正常的遗传和内分泌指标，但是可能在一年或者连续几年的时间中，几乎不再长高。专家发现，症结的元凶在于孩子在成长过程中压抑的心情以及曾经的创伤性记忆。

9岁的小涛现在有1.2米，但是当他6岁时，就已经长到1.15米了。也就是说，在3年的时间中，正处于生长发育期的他仅仅长高了5厘米。

北京大学第三医院儿科副主任医师王雪梅说：“2到12岁的孩子在正常情况下，平均每年应长5到7厘米左右，如果小于4厘米，就不正常了！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



经检查，小涛的身高异常并非源自遗传，也不属于营养或者内分泌方面的问题。医生了解到，小涛的父母在其 6 岁时离婚，他判给了母亲，但由于母亲工作繁忙，平时的日常生活主要由外公照顾。而在缺乏父母关爱的家庭中，年幼的小涛也逐渐变得少言寡语，不善交际。正是这种负面情绪压抑了他身高的增长，造成了他现实的不幸。

在临床上，这种情况被称为“精神心理性矮小症”，即由于孩子的心理压抑而导致的生长发育迟缓、停滞。很多家长都以为只要孩子吃得好，睡得好就应该能长高个子，但却忽略了其中重要的精神因素。不仅父母离异、家庭不和、缺少关爱等压力会使孩子的身高停止生长，像学习任务过重等问题，也可能导致这种现象发生。情绪在孩子的成长过程中的确占有者不可忽视的作用。

像小涛这样的情况不是个例，美国著名的精神病学家霍劳博士也指出，孩子如果长期生活在精神压抑、无人关心或歧视冷漠的家庭环境中，就容易导致“神经”、“体液”、“内分泌”等功能的紊乱，并致使生长激素、甲状腺素等有助于长高的激素分泌减少，从而直接影响到孩子的身高。

受坏情绪的影响，人们感觉幸福的能力会减弱，理解力和专注力也慢慢开始下降。这种坏情绪日益恶化，就会发展成为抑郁症。测试显示，患抑郁症的人即使做最普通的事情，如洗牌，也明显比健康的人差。在抑郁的起始阶段，工作记忆就被损伤，压力激素降低了思维能力。慢慢地，那些非培养的能力萎缩了。如果人们很少使用脑中电路，脑中的电路就开始逐渐消失。当无望的感觉越来越糟糕时，脑就会持续分泌损害神经元的压力激素。如果这种状态持续很久，脑的功率还会更多地减弱——螺旋始终向下旋转，直到其底部。

随着身心的衰弱，生活的不幸也开始越来越靠近。才貌双全的林黛玉，多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。《三国演义》中的东吴大都督周瑜，妒忌多疑，心胸狭窄，被诸葛亮活活气死。这样的例子不是少数，坏情绪不可能为你带来幸福的生活。跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作，高呼：“生命从 80 岁开始！”相信她的健康长寿，事业辉煌绝不是因为坏情绪，只有积极的情绪才可能带人去幸福的彼岸。

针对像小涛那些患有“精神心理性矮小症”的人来说，并不是说就没有治疗的可能的。只要消除或缓解孩子的心理阴影，那么他们仍然可以正常长高。科学家们为此也做过试验，他们将一批受到精神压抑的孩子安置到和睦欢乐的环境中，让他们受到模拟亲人的关心与疼爱。3 个月后，约有 95% 的孩子发育情况发生变化，生长停滞的现象得以消除，身高基本上接近于其他同龄儿童的正常水平。

因此，我们必须要努力掌控自己的情绪，摒弃那些坏情绪，培养那些积极的情绪。对于每个人来说，积极情绪不仅是我们成功的前提，更是我们身心健康的保证。我们应该努力做自己情绪的主人，它能够让你重新获得主导权，而且你会发现，控制自己的情绪以后，所有的难题都迎刃而解了！克服坏情绪，这是我们靠近幸福很必要的一步。

越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定

生活中，我们肯定遇到过这样的事，有些事情你越担心它越容易发生。我们将它称为“担心定律”。的确，这好像已经成了规律，越是让我们感到担心的事情，往往在现实生活中就越容易发生，那些总是在我们头脑中出现的画面，不管是你非常希望还是非常恐惧，常常就会在有朝一日成为现实。可能这就是所谓的“心想”则“事成”。我们的潜意识非常听话，那些总是担心自己老公出轨的太太，结果必然是逼迫老公不得不出轨，总是认为孩子身体不好的妈妈，终将养出一个整天打针吃药的孩子，总是觉得孩子成绩不好的家长，他的孩子有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一天就会变成一个学习真的不好的学生。

越担心的事情越容易发生，西方国家将此种情况命名为“墨菲定律”。当然，它不是一种真正的定律，只是民间的一种口头说法。“墨菲定律”认为，事情如果有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。比如你衣袋里有两把钥匙，一把是你房间的，一把是汽车的，如果你现在想拿出车钥匙，结果，拿出来的往往是房间钥匙。

“墨菲定律”并不是一种强调人为错误的概率性定律，而是阐述了一种偶然中的必然性，再比如：你兜里装着一枚金币，生怕别人知道，也生怕丢失，所以你每隔一段时间就会去用手摸兜，去查看金币是不是还在，于是你的规律性动作引起了小偷的注意，金币最终被小偷偷走了。即便没有被小偷偷走，那个总被你摸来摸去的兜最后终于被磨破了，金币掉了出去丢失了。

越害怕发生的事情就越会发生，为什么？就因为害怕发生，所以会非常在意，注意力越集中，就越容易犯错误，这是潜意识在起作用。

时光如水，人生短促，无谓地忧虑烦恼不值得，不要浪费生命，让忧虑夺走你的快乐！正如“墨菲定律”想要告诉我们的，容易犯错误是人类与生俱来的弱点，不论科技多发达，事故都会发生。因此，我们应该保持一个乐观的心情，而不是总处在这样的忧虑当中，如果真的发生不幸或者损失，也要笑着应对，事情不发生最好，一旦发生，也要用乐观的心态去面对。总不能事情没有发生的时候你担忧事情会发生，而一旦事情发生了，你就又陷入到这样的悔恨和纠结当中，又让自己的内心饱受折磨，这样你又怎么可能会幸福呢？

现代人很难讲得清自己到底算不算幸福，但是，如果连你自己都怀疑你是否幸福，又怎么能期望会有好的结果发生呢？心中困苦的人日子总是愁苦，心中欢畅的人总有好运相伴。你的心在哪里，事实就会朝哪里发展。整天担心失业的人有朝一日真的会失业，整天担心车祸的人说不定车祸真的就会发生在自己身上；担心自己不配得到幸运的人最终会失去拥抱幸福的机会。

当你开始忧虑时，比如担心未来的生活、担心孩子是否健康、怀疑爱人的忠贞等等，请立刻停止消极的想象，因为这种负面能量会引导事态朝你担忧的方向发展！忧虑是阻碍你快乐生活的最大敌人，当忧虑出现时我们应该马上赶走它，而不能有丝毫纵容姑息！如果一个人终身被忧虑所主宰，那真是活着的最大悲哀！为什么不能享受眼前你所拥有的美好，而固执地让自己困在莫须有的焦虑和痛苦中呢？

把每一天过好是最大的幸福，快乐源于每天的感觉良好。总忧虑明天的风险，总抹不去昨天的阴影，今天的生活怎能如意？总攀比那些不可攀比的，总幻想那些不能实现的，今天的心灵怎能安静？任何不切实际的东西，都是痛苦之源，忧愁和焦虑是快乐的杀手。痛苦源于不充实，生活充实就不会胡思乱想。

那么，怎样做才能赶走已经出现和即将出现的忧虑呢？

1．让自己平静下来，想一想什么是让自己心神不宁的事，其中哪些是今天的，哪些是过往或将来的不必要的忧虑，并告诉自己凡事要往好的方向想，因为宇宙的秘密是：你一直说的和想的最终都会变成现实，你强大的潜意识会推动你去实现它。

2．列出今天最让你感恩的几件事（每天写在日记上，你就会发现事情会由开始的三四件变成十多件）；列出今天不想感恩的事，并问自己为什么，这些事让你学到了什么。

不要被一时的得失冲昏头脑，一味陶醉于暂时的胜利，或是沉浸在失败的阴影中无法自拔。我们需要居安思危，但也要保持乐观的态度，要做到时时笑，才能笑得更长久。所以，当你担心时，你也可以试着这样做，朝你希望的方向祈祷和想象，将你的担忧替换成好的结局，最终你会发现现实结果都变成好的！

其实幸福就像一面镜子，它就握在你的手中，你用笑脸面对它，它就会回馈你笑容；你用忧伤来看待它，它也只会给你不快乐。与人相处时我们都会发现，我们总是喜欢和能带给

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己笑容的人亲近，而和让自己不快乐的人保持距离。幸福也是如此，它也愿意与快乐的人亲近，而和总是沉浸在忧虑中的人保持距离。因此，用一颗乐观的心来面对生活吧，拉近与幸福的距离。

没有完美，只有完整

“真的非常巧合，每当我要讲完美主义这一课的时候，总会有状况发生。第一天可能是忘记带电脑了，第二天投影仪有可能坏了。今天，我把电脑的电源落在家里了，希望电池能够撑满一节课，否则我们只能面对不完美的课堂了。我觉得肯定有什么潜意识的东西在作怪，否则不会有这么多的巧合。”也许，这是因为泰勒·本－沙哈尔教授本身是一个完美主义的人吧。每个人在自我剖析的时候，后悔遇到一些状况，而泰勒·本－沙哈尔教授的这份自我剖析的献身精神，也常常令人敬佩——很少有人愿意在大庭广众之下承认自己过去的固执和不完美。

曾经有一位教授就社会上的成功人士进行分析比较，将他们分为两类，一类是德高望重的长者，一类是初出茅庐的年轻人，这两类人群有很多的差别，但是他们有一个明显的共同点：在他们的生活中至少出现过一次或多次的失败。他们曾经或多或少地有过被解雇，被侮辱的经历。但是他们把这些危机看作转折点，尽管发生的事情不是最好，他们却总是能积极地看待这些事情，他们并不是完美的永不犯错的人，但他们总在追求自身的完整。

什么是“完美主义”呢？泰勒·本－沙哈尔教授给出了这样一个定义：“蔓延在生活中的，尤其是自我很在乎的领域，不能应对的对失败的恐惧。”每个人都会害怕失败，害怕受到打击，也不希望自己处于尴尬之中，这是很正常的人类天性，不管我们是否喜欢，“不能应对的恐惧”会阻止我们去面对失败，去勇敢尝试。另外这个定义中强调了“自我很在乎的领域”这一点。比如说，你可能在玩游戏这个领域就不是完美主义者，输赢都不重要；而在学习、人际关系上，你可能有点完美主义，因为它们对你来说很有意义，你很在乎。

如何对待生活的过程，如何从 A 点到达 B 点，每个人心中都有一个认知情感图示。关键点在“过程”这个词上。一个尽量做到最好，但是不苛求完美的人也可以和完美主义者一样，充满抱负，充满热情，但两者的区别在于对待“过程”的态度。

对于完美主义者来说，从 A 点到达 B 点的方式是一根直线，因为两点之间直线最短，这也是他们心中的对过程的认知情感图示；而对于尽量做到最好的人来说，他们的图示就是，从 A 点同样到达 B 点，必须迂回螺旋式的前进。这两种中哪一种更现实呢？很明显，当然是第二种迂回前进的模式。我们知道，通往成功是没有直路的。需要被支配的天性必须得到遵守。

“追求完美是一种限制性的天性。我也希望能够直接从 A 点到 B 点，我也不喜欢失败，输球，和妻子有分歧。我甚至还不想有重力的存在，这样我就可以到处飞。直线前进只是幻想而已”。泰勒·本－沙哈尔教授幽默地说：“如果我们脑中是这种模式，其实是违背自己的天性，会因为不接受现实而受到打击。很多人，不光哈佛的学生，不快乐的原因就是采用了第一种模式，当然这并不意味着我们就喜欢失败。”

自古以来，总有那么一些人，总是看不到自我的成长，眼睛里只能看到别人，看到别人有才干比自己强，甚至产生了妒忌之心。

心胸狭窄的周瑜，看到足智多谋的诸葛亮处处高自己一招，便心怀妒意，甚至想置诸葛亮于死地。在吴蜀联盟与曹军进行赤壁之战时，他以军中缺箭为名，心生一计，让诸葛亮在十天内造出十万支箭。

由此看来，周瑜不但妒忌心强，而且又十分阴险狡猾。然而，独具慧眼的诸葛亮却满口

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

答应下来，趁着大雾漫天，用草船从曹营“借”了十万支箭，提前七天顺利地完成了任务，使周瑜的阴谋破产。周瑜妒贤嫉能、心胸狭隘的本性也暴露无遗。

追求完美会限制人的天性。社会中处处都存在着竞争，因为竞争的存在，人们很容易就产生了比较的心理。通过比较，人们试图在茫茫人海寻找最完美的自己。最后才发现，现实生活中没有完美，只有完整。我们可比较的范围只能是自我的提升，尽自己最大的努力让自己变得完整。自我提升永远是无止境的，攀比只会迎来不必要的妒忌，不仅不会迎来幸福，反而会让自己感到更加的不幸福。

深山中有一座寺庙，庙里的和尚都非常上进，每个人都希望自己的表现比其他和尚更好，因此难免兴起比较、嫉妒的心态。许多小和尚为此感到不快乐，甚至有人因此爆发口角。

有一天，住持把那群小和尚叫来，对他们说：“我今天要举行一场比赛。”

听到“比赛”两个字，小和尚们的眼睛都亮了起来，每个人都摩拳擦掌，似乎准备了那么久，终于能把别人比下去了，于是都七嘴八舌地问：“师父，要比些什么呢？”

住持说：“寺院的后方，种了好几棵百年菩提树，每天都会落下了不少叶子。今天我要请你们到树下捡叶子，谁能捡到最完美的叶子，谁就是今天的优胜者。”

住持一说完，小和尚们就争先恐后地往菩提树下跑。

大半天过去了，小和尚们纷纷回到寺院。第一个小和尚捡了一片特别大的叶子，说：“师父，我认为这是最完美的叶子！”

但住持看了看，摇摇头说：“这片叶子的确比较大，但是‘大’不等于‘完美’呀！”

第二个小和尚挤到住持面前，拿出一片颜色翠绿的叶子，说：“师父，我仔细比较过了，这片叶子的颜色格外鲜艳，和其他叶子都不一样，所以这才是最完美的呀！”

其他小和尚，又接二连三地献出不同的菩提叶，但都被住持否定了。终于有一个小和尚按捺不住，问:“师父，您可不可以告诉我们，究竟什么样的叶子，才是‘完美’的叶子呢？”“我一直在等你们问我这个问题！”住持笑了:“其实，每一片叶子，都拥有不同大小、颜色、姿态。因此，世上根本没有最‘完美’的叶子，只有最‘完整’的叶子。你们每一个人，都像菩提树上的一片叶子，每个人都不一样。没有人是‘完美’的，但我们可以努力做到‘完整’。因此，你们又何必跟人比较呢？”

小和尚们终于了解了师父的苦心，从此学会彼此合作，而不再相互比较了。

就像老和尚说的，这个世界上没有人是完美的，我们能做的就是努力做到完整。一个人最大的敌人不是别人，而是自己。那么在追求幸福的过程中，我们参照的标准绝不应该是别人，而是自己，我们应该努力让自己更幸福，下一秒永远比这一秒更幸福。因此，我们完全没有必要活在与别人的攀比之中，哪怕失败了也不要存有嫉妒之心。其实，一个人如果处在败者的位置，依旧抱着乐观态度，以一颗平常心，给予成功者以真诚的祝福，这对于自身有着极大的益处。

盘踞在你内心深处的可怜的嫉妒，无形中便演变成为一种障碍，一种可以阻碍你与他人正常交往的障碍，一种阻碍你赢取成功的障碍。正所谓“一叶障目”，如果你无法抛弃这一点，那么你就永远不可能幸福。

每个人先天的条件、后天的机运本来就不同。我们可以要求自己“好还要更好”，却不该追求“我要比别人好”，否则只会吓跑朋友、苦了自己。因此，我们必须努力消除“嫉妒”这种心理。

对体内的嫉妒，你可以有许多办法来抵消。其中，最关键和最有效的一步，就是摆正心态。要做到这一点，首先要有自知之明。“尺有所短，寸有所长。”人世间，没有十全十美的人。我们只有实事求是，客观评价自己，以诚待人，与人为善，削弱心中的嫉妒，杜绝嫉妒心理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



升级，降低嫉妒的危害性。

摆正心态更意味着你要认真地、坦诚地对待他人的成绩。在别人的成绩面前以虚心的态度来认同对方，这虽然还谈不上让你视对方为自己，但对你自己本身却会有正面的效用。有了善意的认同，才能够以冷静的思考来反省自己不如对方的地方，把别人的长处当作自己努力的目标，带着高度的自信，充分发挥自己的优势，学习他人的优点，超越他人。如果只是一味地嫉妒，却不自我反省，这样不仅得罪了朋友，而且对自己毫无益处。

除掉根植在你心中的嫉妒吧，做一个追求自身完整的人，这样的完整不仅是成功，也包括精神上的满足。其实，幸福就握在你自己手中，不要总是抬头看别人，也应该低头看看自己，完善自我，做一个完整的自己。

最痛苦的人生，就是不甘愿的人生

有一个老人清贫了一辈子，却一直乐天知命，日子过得很写意。有一天他经过一家彩票投注站，突然心血来潮，从口袋里掏出 50 元买彩票，不料竟中了头奖。

老人一夕之间成为富翁，从来没有住过好地方的他，第一件事就是买了一栋豪华的洋房。

几个月过去，有一天老人在外与朋友泡茶聊天，突然有人慌慌张张地跑过来，跟他说："不好啦！你家失火了！你快点回去看看！"

老人匆匆赶回去，果真豪宅已经被一片火海吞没，好几台消防车正忙着救火！好不容易把火扑灭，豪宅却已烧成了废墟。

旁边围观的人看到这样的景象，都不免感到一阵唏嘘。有个多事的人跟老人说："老先生，您真是没有享福的命呀！好不容易中了大奖，住进豪宅，一下子却化为乌有，真是损失惨重呀！"

不料，老人听到他的话，非但没有难过的表情，居然还笑了出来。

那人看到老人的反应，还以为老人受到太大的打击发疯了。他诧异地问："你的家都被烧掉了，你怎么还笑得出来？"

"你说我'损失惨重'，实在好笑！"老人眨眨眼睛，说："充其量，我也不过损失了买彩票的 50 块呀！"

损失 50 元与损失一幢豪宅的差别太大了，无论是谁，损失了自己辛苦赚钱买来的豪宅都会非常痛苦，甚至痛不欲生，没有人会心甘的。但是，这位老者却从另一个角度想问题，化解了这种悲痛。老者的心态非常值得大家学习。曾经身价上亿，如今江边垂钓，曾经出类拔萃，如今穷困落泊，谁都会内心不平，谁都会内心不甘。但是，如果让这种不甘愿的心态持续一生，那么，自己终将会痛苦一生。

其实，没有人可以左右别人的幸福，你的幸福就在你自己的手中，只要你有一个积极的心态，那么等待你的肯定是积极的生活。摆正自己的心态，幸福就会向你招手。

一对男女朋友，两人家境也都很一般，但感情一直都还不错。毕业后，由于两人工资都还不高，几乎每个月都入不敷出，买房结婚是个太遥远的梦想。虽然如此，但是在女生看来，只要能和男生在一起，无论多么穷都是美好的，有情饮水饱。

但是，一次偶然的机会，男生听说自己以前一个比较要好的大学室友，找了一个比自己大 8 岁的女人结婚，那女人是个富家女，一下子，那个室友就什么都有啦，房子、车、舒适的生活……于是，每次男生和室友见面回来都唉声叹气的，男生心里非常不平衡，在他看来，这个室友以前状况比他还差，真是穷得浑身叮当响的一个穷光棍，现在倒人五人六地开着好车，穿着名牌衣服，不就是找了个有钱老婆嘛。事情就是这样巧合，他们单位还有一个年轻的男孩子，也是找了一个有钱女人，从此名牌傍身。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他很羡慕那些傍到大款的朋友，也时常感慨“找个有钱老婆就可以少奋斗20年，我都不知道什么时候才能出头，大概一辈子都没好日子过了。”他不甘心做一个不如别人，只能自己奋斗的人，他不甘心那些人没有他出色，却因为认识了一个有钱的女人就改变了自己的命运。正是在这种不甘愿的心理推动下，在现实面前，他抛弃了多年的爱情……

在他看来，只要他和女朋友分手了，他就肯定能够找到一个富家女，但事实并非如此，生活也并不总尽入人愿。一晃5年过去了，他还是一个人，物质生活没有得到多大的改善，更不要提还有多少精神食粮。

其实，男生的生活也不是如他自己所想的那样的乏味无聊，尽管他可能经受着贫穷，但是他有一个最大的幸福，就是他与女朋友的甜蜜爱情。但是这个男生看到周围同学同事通过捷径取得的所谓的幸福生活，对自己的幸福看不到了，开始不甘心过这样的生活。于是，放弃了自己的爱情，结果，这种不甘愿只能让他在今后的生活中更加的不甘愿，使他最终也没有得到自己所谓的幸福。

生活中需要人们去珍惜的东西实在太多。父母之爱，手足之情，朋友之谊，都需要人们用一生的精力去精心地呵护、支持和珍惜。而当人们在珍惜世间上的一切美好时，又必须要懂得知足和满足，不能贪多求全。珍惜血浓于水的亲情团聚所带来的家庭团圆的美好和幸福人生，珍惜所有值得人们尊敬和爱护的生命中的默契；珍惜所有宝贵的生命；珍惜世间的一切美好事物。知足于人世间最值得人们用一生去呵护的每一份情真意切；知足于幸福人生在心田里的驻足，并深深地感受着它的美好；知足于亲情，爱情，友情给人们带来的如人生万花筒般的五彩缤纷。

知足和满足是一对同胞兄弟，孪生姊妹。有了知足就一定会有实心实意的满足在身边伫立和停留；有了知足，无论走到哪里，哪里就一定会有满足在身边陪伴。知足是一种发自于内心深处的情怀，满足是一种对物欲横流社会里贪婪的绝佳免疫抗体。人不应当只活在比较之中，而应该有自己的生活和信仰，有自己的目标与追求，如果总是拿过去与现在对比，拿别人与自己比较，那只会让自己不幸福，如果你总是不甘愿你现在的生活，那么你只可能活在痛苦之中。

生活中必然会遇到挫折，如果你懊丧，收获的就是退缩畏惧和一事无成；如果你郁郁寡欢，只一味地倾诉苦难，朋友最终会离去，留你孑然一身面对孤独；但是，如果你乐观，希望就会永远闪动光芒。生活每一次把你压扁，你都会充满了韧性和幽默地弹跳而起，螺旋向上……

乐观地面对生活，你生命中快乐的时光会逐渐增加，悲哀的时刻渐渐被隐去。最痛苦的人生，就是不甘愿的人生。所以我们一定要把握当下的幸福，对自己当前的生活状况做到心甘情愿，那么我们就会距离幸福越来越近。而不甘愿的内心，最终会毁了我们的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

东西方先贤的幸福哲学

头脑中想得到的幸福

基本的生活保障需求得到满足后，人类便有了更高层次的精神需求——幸福。关于幸福，东西方先贤们都有各自的见解。

苏格拉底说："有理性和智慧就是幸福。"

伊壁鸠鲁说："'灵魂无纷扰'才是幸福。"

德漠克利特说，"获得感官快乐就是幸福。"

赫拉克利特说，"如果幸福在于肉体的快感，那么应当说，牛找到草吃的时候就是幸福的。"

犬儒学派说："禁欲就是幸福。"

人文主义者说："纵欲才是幸福。"

杜威说："幸福只存在于成功中。"

萨特说："幸福是绝对自由。"

弗洛姆说："幸福是一种高度的活力。"

费尔巴哈说："幸福是人类之爱。"

康德说："幸福就是'至善'。"

……

众说纷纭，每种说法都代表一种生存哲学。但是究竟什么是幸福？在纷繁复杂的社会中，沉浮于万丈红尘中的人怎样才能获得幸福？何时才会有幸福的清泉流过心田？

有人说：幸福在于有钱享受。世界烟草大王杜克的女儿朵丽丝 12 岁时继承了父亲一亿美元的资产，但她的一生却郁郁寡欢，历经 3 次痛苦的婚姻，最后寂寞地死去，钱没买到她的幸福。

有人说：幸福源于功成名就。著名作家三毛在其作品风靡东南亚十几年后，却以一只丝袜结束了生命，撒手西去，给后人留下几许感慨。名没有带给她幸福。

有人说：幸福源于位尊权重。然而，深宫中的龙子龙孙们却发出"愿生生世世勿生在帝王家"的沉重叹息。权没有换得他们的幸福。

穷人能吃饱就感到幸福，富人什么都吃腻了，却为下餐不知该吃什么才可口而烦恼。没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



钱时，我们因冬天能遮寒不受冻而感到幸福；有钱时，我们为服装款式层出不穷，穿什么才时髦而烦恼。没钱时，我们只要有房子住就感到幸福；有钱时，我们又为想着豪华楼房或别墅而犯愁。

许多人认为追求幸福的欲望有点儿像排便的欲望：它是每个人都有的欲望，却不是特别值得骄傲的欲望。他们头脑中想到的幸福都是廉价和低级的，是愚昧的“牛的满足”状态，完全不可能成为有意义的人生的基础。

英国作家史密斯曾经说过这么一番话：“人生追求的目的有二，一是得到想要的，二是享受拥有的。可惜往往只有最聪明的人才能达到第二个目的。”

现实生活中，一些人得到了想要的东西，不是好好珍惜，好好享受，而是还想得到新的东西。比如，得到了小功名，还想得到大功名。殊不知，功名利禄宛如用花环编织的网，无论谁钻进去，就不要再想过清静自在的日子。如果一个人时时都为着功名利禄而劳心费神，那么他还会有人生乐趣和幸福吗？

有这样一个故事：他和她贫贱夫妻，租住在大城市中一间很小的地下室里。寒冷的北方冬天，地下室里没有暖气，他们也安不起空调，每晚他都会心疼地将她冰块一样凉的脚抱在怀里焐热。后来，他飞黄腾达，房子越换越大，空调越换越好，而他陪伴在她身边的时间也越来越少，却在某天夜里回家时发现她关闭了暖气与空调，看着她蜷缩在床角，他顿时想起曾经要抱着她的脚替她取暖的日子，当他再次将她冰凉的脚搂在怀里时，两人泪流满面。

很多人其实很羡慕这对夫妻。坐在豪车上哭是一种幸福，坐在自行车上笑也是一种幸福，可以贫贱夫妻百事哀，也可以有情饮水饱，可以随意刷卡买东西却毫无幸福感，也可以只因为一条廉价的裙子就从心底绽放出幸福的花……关键在于自己是从哪个角度去定义幸福的。

“做事不幸福，不做事也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种普遍现象使人类成了所有动物中最不快活的。”

人在没有财富时，为了生存会处在不断追求财富的奋斗中。一旦富足，人生无所追求，生活就会出现厌倦，而幸福感又随之而消失。

当衣食无忧的时代到来，当囊中不再羞涩，当爱情宛如快餐般唾手可得的时候，无数温饱有余或是已经富裕起来的人，总感叹幸福不像四季常开的花朵。

幸福是什么？幸福存在于生活中最平常的小细节里，幸福是过生日时，爱人送上的一份小礼物，而不是送上一沓钞票，让你去买自己中意的，他却不见人影。有的人躺在金银里未必有幸福感受，有的人享受一缕阳光就升值了自己的幸福指数。幸福真的是件见仁见智的事，全在于自己的感觉。

财富可以让人充分享受生活，也经常会令人感到困惑：钱多了，到底爱情变得更甜还是更苦？有时候，财富增加不仅不能为婚姻“保驾护航”，相反倒成为罪魁祸首。经济不宽裕的时候，夫妻两人虽得算计着过日子，可双方甘苦与共，每逢对方生日，送支玫瑰；加班晚了，会有人来公司门口等……幸福的真味，其实就渗透在这些点点滴滴的细微之处，没有波澜却真实存在。

但现在，不少人在体验种种物质享乐的同时，却很难感受到以往那润物细无声的示爱方式，爱已经没有了一个温馨甜蜜的过程，没有了一番发自内心的付出，没有了刻骨铭心的回味。

在物欲横流的社会，的确有许多人通过各种途径，过上了外人眼中的幸福生活。这些人，他们的虚荣心可能得到了一时的满足，但是长年累月下来，当所有的虚荣渐渐淡化之后，他们才发觉，眼前的生活根本就不是自己一心想要的。于是，痛苦就像血吸虫一样，找了一个空隙便钻进了这些人的体内。

体验幸福，要有一颗纯正的心灵，要有懂得欣赏自然、甘于淡泊的智慧，要有宠辱不惊、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



纵横天地的气度。一旦我们发现生活中处处充满了幸福，我们就会更加留恋生活。每个人的生命都无法存盘再读取，一天天流失不复返。

英国哲学家罗素说："幸福的生活在很大程度上必定是一种宁静安逸的生活，因为只有在宁静的气氛中，真正的快乐幸福才得以存在。"在风景如画的宜居小镇，身边一缕清风，窗外一弯明月，路旁一曲轻歌，亲友一声问候，都会让你感到安静、舒适、快乐。试问，如果一个人经常颠沛流离，心忧如焚，神不守舍，幸福从何说起？

得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜

苏格拉底素有"西方人的孔子"之称，因为就像柏拉图、亚里士多德、哥白尼、达尔文和爱因斯坦一样，他是一座鼓舞着有主见的思想家的灯塔。所不同的是，他是西方文明史上的第一座灯塔。

苏格拉底习惯到热闹的雅典市场上去发表演说和与人辩论问题。他同别人谈话、讨论问题时，往往采取一种与众不同的形式。

这一天，苏格拉底像平常一样，来到市场上。他一把拉住一位过路人说道："对不起！我有一个问题弄不明白，向您请教一下，人人都说要做一个有道德的人，但是你能告诉我道德究竟是什么？"

那人回答说："忠诚老实，不欺骗别人，才是有道德的。"

苏格拉底装作不懂的样子又问："但为什么和敌人作战时，我军将领却千方百计地去欺骗敌人呢？"

那人回答："欺骗敌人是符合道德的，但欺骗自己人就不道德了。"

苏格拉底反驳道："当我军被敌军包围时，为了鼓舞士气，将领就欺骗士兵说，我们的援军已经到了，大家奋力突围出去。结果突围果然成功了。这种欺骗也不道德吗？"

那人说："那是战争中出于无奈才这样做的，日常生活中这样做是不道德的。"

苏格拉底又追问起来："假如你的儿子生病了，又不肯吃药，作为父亲，你欺骗他说，这不是药，而是一种很好吃的东西，这也不道德吗？"

那人只好承认："这种欺骗也是符合道德的。"

苏格拉底并不满足，又问道："不骗人是道德的，骗人也可以说是道德的。那就是说，道德不能用骗不骗人来说明。究竟用什么来说明它呢？还是请你告诉我吧！"

那人想了想，说："不知道道德就不能做到道德，知道了道德才能做到道德。"

苏格拉底这才满意地笑起来，拉着那个人的手说："您真是一个伟大的哲学家，您告诉了我关于道德的知识，使我弄明白一个长期困惑不解的问题，我衷心地感谢您！"

英国哲学家约翰·穆勒说：不满足的人比满足的猪幸福，不满足的苏格拉底比满足的傻瓜幸福。人和猪的区别就在于，人有灵魂，猪没有灵魂。苏格拉底和傻瓜的区别就在于，苏格拉底的灵魂是醒着的，而傻瓜的灵魂是昏睡着的。灵魂生活开始于不满足。不满足什么？不满足于像动物那样活着。正是在这不满足之中，人展开了对意义的寻求，创造了丰富的精神世界。

认识到人与兽的差异，穆勒便提出了"快乐的等级说"。他把快乐分为高级快乐和低级快乐。那些来自理智的、情感的、想象的和道德情操的快乐是高级快乐，而感官的、本能的快乐是低级的快乐。并且高级快乐总不为自己设定"满足"的界限，即便是在痛苦中，它也能凭借对未来的期待战胜痛苦，享受意志力带来的快乐；而低级的快乐却容易满足。尽管有时"资禀低劣的人享受着满足的快乐"，但这些快乐不足以让"资禀高的人羡慕"。

中国古话说：知足常乐。智者的特点正在于，在物质生活上很容易知足，却又绝对不满

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

足于仅仅过物质生活。相反，正如伊壁鸠鲁所说，凡不能满足于少量物资的人，再多的物质也不会使他们满足。

从前，有一棵高大的苹果树。有一天，一位小男孩走进了它的生活，每日在树上爬上爬下，笑呵呵地摘苹果吃，或者高高兴兴地在树荫下玩耍，或者在那里干脆一睡就是大半天。这样过了一些时日，苹果树便不知不觉地喜欢上了这位小男孩，它每日都在祈祷着，能与小男孩朝夕相处。

可是，好景不长，随着时光的流逝，小男孩渐渐长大，便不再来树下玩了。

此后的一天，男孩重新回到了树旁，并一脸忧伤。树看见了他，就高兴地对他说："和我一起玩吧！"

男孩回答说："我已经不再是小孩子了，我不再爬树了，我想要玩具。"

树说："抱歉，我没有钱……但是你可以摘下我的苹果拿去卖，这样你就有钱了。"男孩于是把苹果摘了个精光，开心地离去了。

男孩摘了苹果离开后，很久没回来。树有点难过，每天都在想他。

后来，男孩回来了，树喜出望外，说："和我一起玩吧！"

男孩却说："我没有时间玩，我要做工养家，我们要盖房子来住，你能帮我吗？"

树皱了皱眉头，想了想说："抱歉，我没有房子，但是你可以砍下我的树枝来盖房子。"男孩毫不迟疑地将树枝砍了个精光，然后开心地离去了。

树看着男孩高兴的样子，竟然忘记了自身的疼痛，幸福地看着他离去。之后，在没有男孩的日子里，树就用自己的思念祝福着他，等待着他。

这样的日子不知过去了多久，在一个夏天，男孩总算回来了，树万分高兴。它说："和我一起玩吧！"

男孩愁容满面，说："我很伤心，我越来越老了，我想去划船，让自己悠闲一下。你能给我一条船吗？"

树沉默了许久，才说："用我的树干造一条船吧，你可以开开心心地想划多远就划多远。"男孩于是锯下树干，造了一条船，面带笑容，划船而去。只剩下树根站在原地，静静地目送着他。

这样过去了很多年，男孩又回来了。这次，树很难过，它说："抱歉，我的孩子，可惜我现在什么也没法给你了，没有苹果给你吃……"

男孩没有等它说完，就流出泪来，他说："好吧，老树根是歇脚的最好的地方了。"

苹果树热泪盈眶，说："来吧，坐下来歇歇脚。"

男孩终于在苹果树的身边坐了下来，从此之后与树朝夕相处，和树一同过着幸福的生活，再也没有离开。

人的欲望是无限的，在大大小小的各种需求中，我们首先需要理智地衡量一下，哪些需求是可以得到满足的，哪些需求是永远也无法得到满足的；哪些需求的满足能够让我们从此获得幸福，哪些需求即使得到了满足，也无法让我们幸福起来。不然就会像故事中的小男孩一样，不断地追求他认为的幸福，蓦然回首，才发觉，原来自己真正想要的幸福，一直都在苹果树下。

人们的欲望是无穷无尽的，满足了一种低层次的需要，就会产生一种更高层的新需要。20 世纪 80 年代初，中国人追求的还是温饱；到了 90 年代，人们更渴望拥有家电；90 年代末，人们想得到电脑和手机；而现在，人们开始购买住房和汽车。

黑格尔说理想的人物不仅要在物质需要的满足上，还要在精神旨趣的满足上得到表现。只有以恰当的、坚持道德操守的、有意义的、有深度的、丰富多彩的、苏格拉底式的、摆脱了猪一般的低级趣味的方式来生活，才能得到真正的幸福。这才是人们不会因为积极追

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



求它而感到羞愧的感觉。事实上，希腊语中有一个专门的词汇来描述这种特殊的感觉——“eudaimonia”，其字面意思是“好的精神”，不过，它的意义更接近于“人类的繁荣”或者“我们的生活方式”。

幸福，是你所认定的最美丽的花

我们总在四处寻找幸福，认为幸福的源头在自己之外！殊不知，只要我们自己不愿幸福，任何人都给不了我们幸福！

一次，柏拉图问苏格拉底：什么是幸福？

苏格拉底说：我请你穿越这片田野，去摘一朵最美丽的花，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。

于是柏拉图去做了。许久之后，他捧着一朵比较美丽的花回来了。

苏格拉底问他：这就是最美丽的花了？

柏拉图说道：当我穿越田野的时候，我看到了这朵美丽的花，我就摘下了它，并认定了它是最美丽的。而且，当我后来又看见很多美丽的花的时候，我依然坚持着我这朵最美的信念而不动摇。所以我把最美丽的花摘回来了。

这时，苏格拉底意味深长地说：这，就是幸福。

又有一天，柏拉图又问苏格拉底什么是生活？

苏格拉底还是叫他到树林走一次，可以来回走，在途中要取一支最好看的花。

柏拉图有了以前的教训，又充满信心地出去。

过了三天三夜，他也没有回来。

苏格拉底只好走进树林里找他，最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨。

苏格拉底问他：你找着最好看的花了吗？

柏拉图指着边上的一朵花说：这就是最好看的花。

苏格拉底问：为什么不把它带出去呢？

柏拉图回答道：我如果把它摘下来，它马上就枯萎。即使我不摘它，它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候，住在它边上。等它凋谢的时候，再找下一朵。这已经是我找着的第二朵最好看的花。

这时，苏格拉底告诉他：你已经懂得生活的真谛了。

这就是苏格拉底的幸福定义。幸福就是一种认定，人也好，事也罢。幸福是一种感觉，只要你体会到了，那幸福才属于你。正如林肯说的：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”

人生有太多的事，如果你做的正是你喜欢的事，那你应该能体会到一种幸福的感觉。同样，放大一点，如果你从事的工作是你喜欢的，那你就会幸福地工作，你会从工作中得到很多乐趣；当然，反过来也一样，你做的是你不喜欢的事情，你就不会有快乐的感觉，当然也就不幸福，这样说是不是有点饶舌了？但这个道理确实就是这样的。

孩子能专注地游戏，因为他喜欢游戏中的一切；女人喜欢逛街，是因为女人在逛街中得到了一种感觉上的满足；男人喜欢喝酒，是因为男人在推杯换盏间得到了享受。

每个人心里都有一颗幸福的种子，关键在于，是否给自己创造了一个良好的心境，让这颗幸福的种子开出美丽的花朵。可以说，幸福是自己的事情，如果一个人连他自己都不渴望得到幸福，别人又怎么能把幸福强加在他的身上呢？

幸福是自己的事情。就拿婚姻来说，许多人都是因为顾及外界对自己的看法而放弃了一段本属于自己的幸福婚姻，最终白白地葬送了自己的大半辈子。而另外一些人始终认定幸福

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是自己的事情这一真理，于是他们就像勇士一样，去克服重重困难，终于与自己的真爱天使走上了婚姻的殿堂，从此将幸福永远地拴在了自己的身上。

梅子要结婚了，其男友比她大 10 岁，且离异带有一小孩。而梅子却不过 25 岁，家境好，人漂亮，又能歌善舞，在得知这些情况之后，同事们纷纷表示不解和惋惜。

梅子说："别人只是看到了他的一些表面现象而已，其实并没有走近他的心。当了解他以后，你就会知道他是一个多么好的男人。我要的是踏实的婚姻，过一种实实在在的日子，我知道现在有许多人在议论我，但我不在乎，幸福是自己的事！"

她和男友在一起，她的家人最初也很反对，但在经过多方打听，了解了男友的人品后，也就渐渐容纳他了。她说，有趣的是，她那择婿近乎苛刻的母亲，竟然还操起针线为他织起了毛衣。

老公的体贴和关爱只有自己妻子知道，妻子美丽和可爱的地方只有自己的老公知道。幸福是自己的事，为什么一定要旁人来认可？婚姻就像瓶装酒，旁人看到的只是它的包装，而酒的味道，只有饮酒的人才知道。幸福也是一样，就是这样的一种认定，只有我们真正的品尝了这瓶瓶装酒，我们才知道这就是我们所要的幸福，而别人未饮酒，又怎能体会我们的幸福呢？

追求幸福，发现幸福应该说是必要的一个步骤。人们只有在发现自己的幸福的时候，才能够有相应的行动，进一步去追求幸福。而这个过程又必须由追求幸福的人自己去完成，别人无法代替。

贝多芬说："不，我很幸福！因为我仅仅失去了六分之一！除了耳，我还有眼、鼻、嘴、手、脚。"这就是贝多芬自己的幸福，他知道幸福是自己的事情。我们试想，如果贝多芬站在别人的立场上，用别人的眼光去看待自己的幸福，那结果将会是个什么样子！同样的，尼克松知晓自己患了癌症以后，竟微笑着这样诠释死亡："酒吧打烊时我就离开！"正因为有了这样一种良好的心境，在余留的生命中，他依然过得很幸福。

人们往往有一种错觉，觉得别人都比自己幸福，其实，他们不知道，幸福是自己一个人的事情，与他人无关。

幸福是人充分发挥潜能的结果

古希腊雅典法律制定者梭伦认为，只要一个人还活着，我们就不能说他的人生是幸福的，因为幸福是一个人充分发挥自己潜能的结果，除非我们知道他一生的整体情况，否则我们怎么能够判断他是否充分发挥了自己的潜能呢？

在一个科技博览会上，展出的一株西红柿树引起了轰动。这株西红柿的种子是从普通种子中随意取出来的，没有任何特别。但科学家给这粒种子以特殊的、最好的培育。别的西红柿种在土里，它却用水耕法种在水里；别的西红柿用普通肥料，它用的肥料是按比例特别配制的，撒在水里；别的西红柿在普通的自然环境中生长，而这株西红柿经过研究给予它最适当的温度、最适宜的湿度、最需要的光照。据说西红柿喜欢红光，就给它一定时间照射红光。经过这样优良的环境培育出的西红柿，长大成熟后是什么样子呢？在自然环境下长大的西红柿，一株只有大约不到三分之一平方米的范围，而这株西红柿又高又大，枝繁叶茂，覆盖面积达 12 平方米；其他西红柿每株大约产十来个果，而这株西红柿竟结了 13000 多个果，是普通西红柿产量的近千倍！

这株西红柿之所以能够达到普通西红柿产量的近千倍，不可否认，是科学家们充分发挥了自己聪明才智的结果。但更是这株西红柿在外界条件允许的基础上，充分发挥了自身能动

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



性的结果。我们永远不知道一棵西红柿的潜能到底有多大，就如我们永远不知道人自身的潜能有多大一样。对于幸福也是一样，人只要充分的发挥自己的潜能，就能越来越多的体会到幸福，因为幸福就是人充分发挥潜能的结果。

苏联科学家伊凡·叶夫莫雷夫对人的潜能之巨大作了表述："在正常情况下工作的人，一般只使用了其思维能力的很小一部分。如果我们能迫使我们的大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言，也可将一本《苏联大百科全书》背得滚瓜烂熟，还能够学完数十所大学的课程。"

目前，人的潜能开发是极其有限的。20 世纪初，著名心理学家威廉·詹姆斯研究发现：一个普通的人只运用了能力的 10%，还有 90%的潜力。到了 1964 年，心理学家玛格丽特·米德研究发现：每个人只用了他的能力的 6%，还有 94%的潜力。1980 年，蜚声世界的心理学家奥托认为："据我最近发现，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的 4%。"也就是说，人类潜能 96%还未开发。这些科学数据清晰地表明这样一种趋势：社会愈前进，科学愈发展，对人类潜能的研究愈深入，就愈发现人类潜能之巨大。

为什么从动物祖先进化到现代人，自然界也经历数百万年的岁月，而从只有动物心理水平的婴儿到具有现代智力水平的少年却只要十几年？为什么能用短短的时间，孩童的智能发展就走完自然界从动物到人的漫漫长路呢？这是因为每个婴儿都潜藏着人类历代遗传至今的智慧。所以无怪乎科学家们惊呼：人的潜力大得惊人，可惜绝大部分脑神经元早期即被闲置，而后再也发挥不出功能来了，这实在是整个人类的遗憾！

人的大脑若不去思虑，不去操劳，不去想方设法解决难题，一点纷扰都没有，肯定不是一种最好的状态。因为，这样会使人脑退化。此外，人生在世如果没有拼搏，就没有财富的积累，就不会有长期维持生命和健康所必需的物质保障，也就没有灵魂平衡赖以存在的基础；如果没有拼搏，就没有事业的成功，人生的价值就不能充分实现，灵魂也就不会放射出应有的光芒。

沃伦·巴菲特曾这样夸奖比尔·盖茨："如果他卖的不是软件而是汉堡，他也会成为世界汉堡大王。"巴菲特的观点是基于如下事实：非凡的智慧、只做第一的心态、从不枯竭的激情、专注而疯狂的工作精神，正是这些品质让盖茨无论做什么都能获得成功。历史不容假设，但是我们可以确定一点，盖茨如果去卖汉堡，那么就算成为汉堡大王，他也不会幸福，因为制造和贩卖汉堡，不能将他的天赋和潜能完全发挥出来。

盖茨和巴菲特在一次谈话中把一个人获得成功的三个要素归纳为兴趣、天赋和资源。盖茨一生最大的兴趣是数学，最杰出的天赋是计算机技术，但他早年最大的资源优势却在律师界。

马斯洛说过："绝大多数人都一定有可能比现实中的自己更伟大，我们都有未被利用或发展不充分的潜力。"巨人一旦醒来，潜能尽情释放，一个真正的人就此诞生了。德国教育学家第斯多惠在教师规则中明确指出："我以为教学的艺术，不在于传授的本领，而在于激励唤醒，没有兴奋的情绪怎么激励人，没有主动性怎么能唤醒沉睡的人？"

乔纳森·海特是《幸福的假设：从古代智慧到现代科学》的作者，他说："从研究我们是什么样的生物出发，《幸福的假设》写到最后，我愈发确定自己的结论，幸福必然来自对于人生的投入，而不是与之脱离"。

人都有巨大的无限可挖的潜在价值，人正是从把潜在价值转化为现实价值的过程中感受着生活的幸福。潜在的价值实现越充分，对社会的贡献越大，成就需要的满足程度就越高，幸福感就越大。人与人之间幸福感的差距，主要是在价值实现程度的体现上。创造是人与动物的根本区别，也是人的潜能实现的基本途径。从某种意义上说，幸福就是经过人的创造性劳动而获得的生存需要、情感需要和成就需要的满足。一个人只有充分发挥了创造的潜能，充分实现了自己生命的价值，做出了自己作为社会系统要素应有的贡献，才能觉得没有白活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一生，才会有精神的充实，也才能体验到受人尊重当之无愧的幸福。

从“需要层次论”到“幸福层次论”

有关幸福的思考和立论只能围绕“人”来展开，因此，要理解“什么是幸福”，就必须理解“什么是人”。由于人是一种不断需求的动物，他总是在希望着什么，理解人即理解人的需要，理解人的需要即理解人的幸福。

古希腊哲学家亚里士多德早就指出，幸福是人特有的，牛、马等其他动物是不可能拥有幸福的。那么，人有什么样的需要呢？

马斯洛的“需要层次论”对此做出了经典回答。“需要层次论”强调人有五个层次的基本需要：第一个层次需要是生理需要——对食物、住所、性生活、睡眠等的自然需要；第二个层次需要是安全需要——对体制、社会秩序、稳定职业、人身安全等的需要；第三个层次需要是归属与爱的需要——对亲情、友情和归属感的需要；第四个层次需要是尊重需要——对自尊、自重和他人的敬重的需要；第五个层次需要是自我实现的需要——对自我发挥和自我完成的需要或要求发挥其全部潜力的需要。这五种需要从低级到高级，表现为一种不断递进的层次序列。

不同的人在某个特定时期所处的基本需要及其得到满足的层次往往不同，因此，不同的人在这个特定时期所达到的幸福也通常具有人际差异。对一个正忍饥挨饿的人来说，能够解决温饱问题可能是他的幸福；对一个已经不受温饱问题困扰的人来说，能够得到生活保险可能是他的幸福；对一个生理需求得到满足和安全有保障的人来说，能够拥有美满的家庭、真挚的朋友和和谐的人际关系可能是他的幸福；对一个生理需要、安全需要、尊重需要已经得到满足的人来说，他的幸福可能在于自信心的建立、成就感的树立和来自他人的尊敬；对一个需要自我实现的人来说，他的幸福可能在于他感觉自己成为了他能够成为的人，在于他对其自身成为了伟大政治家、优秀母亲、体育健将等的美好感觉之中。因此，在某个特定时期，不同的人的幸福是不同的，一个人不能强求与另一个人完全相同的幸福。

“生理需要”得到满足的人获得的是感官幸福；“安全需要”得到满足的人获得的是避免危险的幸福；“归属和爱的需要”得到满足的人获得的是拥有亲人、朋友、和谐人际关系的幸福；“尊重需要”得到满足的人获得的是拥有自信心、成就感和尊严感的幸福；“自我实现的需要”得到满足的人获得的是自我潜能和自我价值得到充分实现的幸福。这五种幸福并不处于同一个层次，它们表现为一种从低级到高级不断提升的层次序列。因此，如果说一个人是幸福的，这是指他的某个层次的基本需要在某个特定时候得到了满足。

马斯洛的“需要层次论”并不贬低人的最基本需要，即生理需要，但它确实鼓励人们追求高级需要的满足，以不断增强他们对人生幸福的体验。人是因为拥有某种精神享受才感到幸福，幸福是人在精神上所达到的一种充实感。物质性的东西只是幸福的物质基础，但它永远不可能成为幸福本身。例如，饭食不是幸福，只有吃饱饭之后的满意感才可能是我们的幸福；金钱不是幸福，只有拥有金钱的快乐感才可能成为我们的幸福；工作不是幸福，只有工作带来的愉悦感才可能成为我们的幸福；春天不是幸福，只有生活在春天里的惬意感才可能成为我们的幸福。人的幸福问题从根本上来说是一个精神问题，它只能通过精神的内涵和要义来得到解释。

马斯洛以他的“需要层次论”作为理论基础，在从“需要层次论”上升到“幸福层次论”的过程中，对幸福的本质、实现条件、个人思考幸福问题和建构个人幸福观的应有逻辑思路等提出了自己的看法，从而形成了一种以强调个人基本需要的满足为核心价值取向的幸福观。只有我们了解了这种“需求层次论”，进而才能在需求层次论的基础上分析出处于各个时期的人们的幸福层次，然后才能了解人们的幸福感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“以前我们把自己定位为最佳雇主公司，现在需要做出新的调整。我们认为，所谓的最佳雇主公司，其实还是停留在老板对员工的‘我待你不错，你要感恩’这样的浅层次上，这违背了我们缔造企业价值观的初衷。我们觉得整个阿里巴巴的下一步，应该是将‘最佳雇主公司’努力转变为‘员工最感幸福的公司’。”

这是在阿里巴巴成立十周年时，马云对全社会、更是对阿里巴巴全体员工的“承诺”。马云为了实践他的诺言，亲自去幸福指数最高的国家之一——不丹考察，相关人员也用各种方式摸索。大半年后，阿里巴巴成立了幸福指数小组，隶属人力资源部门，专门从事幸福指数的研究和实施。

阿里巴巴的员工幸福指数框架在经历了数百位员工访谈，并对访谈结果进行分析后，得出了一个初步的幸福层次论。

幸福的基础层级是保障个体和家庭安居乐业。“目前一个经营得很不错的企业的员工，生存和安全是有基本保障的，这个因素渐渐不成为影响幸福感的主要因素。”

幸福的第二层级是实现员工的自我价值。“这第二层的幸福感包括但不限于传统人力资源领域所倡导的成长和发展，但进一步深化了。”陆凯薇说，“其最重要的差别在于，企业营造的平台尽可能也要是每个个体的舞台，员工发挥自己所长实现组织价值的同时，也实现了个人梦想。”

阿里巴巴围绕着“员工的幸福”，致力于打造“员工最感幸福的公司”。提出提供健全的社会保障和福利，行业内有竞争力的薪资待遇，还有高绩效高回报的绩效理念等。除此之外，阿里巴巴一直坚持给核心员工分享公司经营成果，实行股权激励机制；阿里巴巴还建立各种企业内的员工关怀帮助机制，包括很有特色的“蒲公英计划”、“互帮互助计划”等。从而不断提高员工的幸福感。

这是阿里巴巴集团在科学的幸福观念指导下，在认真分析了员工的各类需要的基础上，做好了实现员工幸福的各项工作。从需要到幸福不仅是每个人所追求的，也是各个群体、组织和机构所应追求的。

三种人性观决定三种幸福观

哲学对幸福的研究是在人性理论的基础上进行的，有三个不同的研究方向：建立在自然人性论基础上的趋乐避苦的人生幸福观、建立在理性主义人性论基础上的理智幸福观和建立在社会人性论基础上的德性幸福观。

第一种是自然人性的感性幸福观。自然人性论者所追求的幸福，是他们意识中的现实感官幸福，是感性幸福。感性幸福是指人的最原始、最真实的欲望得到满足时快乐的感受。

自然人性论者认为，人是自然的产物、人的自然物欲和情欲是人的本性。“一生没有饮宴，犹如一条长路没有旅店一样。”自然人性论肯定人在自然属性方面的需要，把感性快乐和幸福统一起来。

在这里我们不得不提饱受批评的享乐主义。享乐主义又叫伊壁鸠鲁主义。伊壁鸠鲁声称：“快乐是幸福生活的开始和目的。因为我们认为的幸福生活是天生的最高的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的最终目的乃是得到快乐。”伊壁鸠鲁认为肉体的快乐和器官的快乐是一切快乐的起源和基础，没有感性的快乐，就不会有其他快乐和幸福。伊壁鸠鲁指出：“如果抽掉了嗜好的快乐，抽掉了爱情的快乐及听觉与视觉的快乐，我就不知道我还怎样能够想象善。”伊壁鸠鲁还说：“当我们说快乐是终极目标时，并不是指放荡者的快乐或肉体之乐，……我们认为快乐就是身体的无痛苦和灵魂的不受干扰。”

最早的享乐主义者应当是古希腊哲学家、苏格拉底的弟子亚里斯提卜。他说，生活的目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的就是最佳地享受身体上的快乐，幸福就是快乐享受的总和。在他看来，既然存在着要求，那就有权去满足这种要求，从而实现人生的目的——享乐。

霍布斯、拉梅特里、德萨德、边沁、穆勒等著名哲学家是 17、18 世纪时期享乐主义的代表人物。霍布斯认为，幸福不过是一个接着一个的欲望；拉梅特里甚至向人们推荐吸毒，因为毒品起码可以唤起幸福的幻觉；德萨德在其作品中对人的变态心理做了大量描写，他认为满足那些残忍的冲动本身就是合理的，因为这些冲动存在并要求得到满足。

到 19 世纪末 20 世纪初时，德国古典哲学的创始人康德，也还有这种享乐主义思想的倾向，他说："人觉得他自己有许多需要和爱好，这些完全满足就是所谓的幸福"。享乐主义在今天的发展形态是消费主义。为消费而消费，为享受而享受，很多人甚至喊出了"白天死过去，晚上活过来"的口号。人人都寻求快活，今朝有酒今朝醉，而寻求快活就是通过消费得到满足。

建立在自然人性论基础上的趋乐避苦的人生幸福观，在理论深层上，肯定人们物质生活需求的满足是道德和幸福的基础。然而"趋乐避苦"感性幸福原则在强调肉体快乐同时，混合了人的本性与动物的本性。虽然消费成了许多人获得幸福感的重要渠道，但人们发现"消费者的天堂并没有给予它所允诺的快乐"。自然人性的满足并不能获得长久的快乐。

第二种是理性主义的幸福观。自然主义者追求感官的满足，与之相反，理性主义人性论者认为感官的刺激需求是低级的，等同于动物，而人的精神满足才是高级的。在控制欲望面前，理性主义人性论者指出了两条道路：懂得克制者成为人，欲望泛滥者就是动物或者欲望的奴隶。

这种理智幸福观包含了人类追求高尚的主观需求，提出了尊严于人的重要性，含有一种人性自我觉醒中的升华，能够对人类追求理想生活产生有益对引导，因而被普遍崇尚，成为人类主流幸福观。

洛克认为：一个身体和精神都健康的人就是幸福的人了，而精神健康主要取决于德行，一个没有德行的人就是精神不健康的人，也是不幸福的人。

亚里士多德是柏拉图最著名的学生，他通过审视人性继续探讨幸福的问题。亚里士多德对这一学术传统的贡献在于他关于幸福和人类的卓越（美德）之间关系的著名学说。他认为要恰当地定义幸福就必须考虑什么是人类独有的东西，否则我们讨论的就不是人类的幸福了。人类独有的，而且引以为荣的一点就是，人有理性能力，也就是说人能够运用理性，并受理性的指导。这种理性能力带来的合适的活动就是成就卓越（美德），而这是人所独有的。亚里士多德说过："最优良的德性就是幸福，幸福是德性的实现，也是德性的极致。"

在柏拉图和亚里士多德关于幸福的文献中有一个共同的主题，那就是强调爱自己。有意思的是，在古希腊哲学中爱自己不意味着是自私的想法。柏拉图认为爱自己意味着关心自己的精神和道德上的健康，这就等于说要引导个人的生活朝着理性和公正的方向发展。因此，一个幸福的人就是一个调节好他的精神或灵魂的人，并把它们置于严格的理性控制之下，这个人与此同时也是社会中有道德、公正的一员。而暴君正好与此相反。暴君在柏拉图眼中是最不幸福的人，他放纵自己的欲望，不爱自己，因此很可怜。

有一个笑话更能佐证这类研究者的观点。一个相貌颇像狐狸的男子在深山老林里遇见一只外表俊秀的母狐狸。狐狸一上来就搂着这名男子又亲又吻，激情四射。这名男子却不为所动，态度甚为冷静。狐狸感到十分不爽，问他为什么这么不配合。他回答："因为你是动物，我是人。"因此，在理性指导下过一种有节制的生活，以理性克制感性欲望，就成为理性主义人性论者对幸福的基本认知。

第三种幸福观是社会幸福观。社会学者认为人的本质在于其社会性，人生的价值及其幸福存于人们通过人生活动而满足社会和他人需要的积极作用。个人的人生价值和幸福究其实质是个人和社会的相互关系问题，不能脱离这种关系而去孤立抽象地谈论人生价值和幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



孤立的个人是没有什么价值和幸福可言的，个人的人生价值及其幸福只有在与社会的关系中才能存在和体现出来。

每个社会都有其“标准的幸福”范畴。这种“标准幸福”的人生价值结构不是先天的自然秩序，也不是个体的主观偏好，而是源自社会存在、文化传统、历史经验等因素的共同作用。幸福是一定社会是如何设定与安排幸福生活的人生价值结构的，并且，社会所设定或安排的这种人生价值结构能够在多大程度、多大范围内使个人可以通过努力获得幸福，是这种价值结构本身存在的合法性与合理性依据。

通过上述的分析我们可以看出，由于三种不同的人性观的存在，使拥有不同人性观的人对待生活的态度各不相同，而这种对待生活的态度又决定了人们的幸福感，也就是说，三种不同的人性观决定了三种不同的幸福观。

随着社会的发展，分工越来越细，生产和生活的社会化程度越来越高，个人的活动、个人的价值实现和幸福实现也就越来越依赖于社会的进步和共同体的发展。只有把个人的利益幸福和他人、公众的利益幸福结合起来的生活，才是既符合人的本性，又符合道德的幸福的生活。

幸福不是一次行为，而是一种习惯

亚里士多德说过：“我们的习惯造就了我们。卓越不是一次行为，而是一种习惯。”如果我们要追求幸福，认清它是最有价值的目标，我们需要为它建立习惯。

拿破仑·希尔也说过：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

一位父亲习惯在每天工作之前，到酒馆里喝上一杯酒，这已经成为他的习惯。在一个大雪纷飞的早晨，他依然在吻别了妻儿后，又径直走向酒馆。没有走多远，他感觉有人跟在他的后面，当他转身时，发现他不满 8 岁的儿子正踩着他留在雪地上脚印，并且兴奋地说：“爸爸，你看，我正踩着你的脚印！”孩子的话使他为之一振，心想：“我要到酒馆喝酒，儿子却在跟随我的脚印！”从那天起，他改掉了每日早晨喝酒的坏习惯，再也不光顾酒馆了。

这位父亲不愿意让自己的孩子染上坏习惯，因为这些坏习惯会影响孩子日后的生活，甚至决定孩子日后生活会不会幸福。当然，改变坏习惯是困难的。研究指出，学习新方法，建立新的习惯，或者打破旧的习惯甚至比我们想象的还要困难，所以绝大多数个人和组织的改变尝试最终都以失败告终。事实证明，在履行我们承诺的时候，即使这些承诺对我们是有益的，但仅仅依靠自律也是远远不够的。建立习惯并不是一件容易的事，但维持它就没有那么困难了。

幸福是一种感觉，但它最终要外化成一种行为，在这个过程中，人们首先要自觉地通过练习，培养锻炼积极的情绪，这样才能更好地在困难与逆境中感受快乐与幸福。

对运动员来说，良好的运动表现是他们价值观的最集中体现，所以他们会在训练中养成良好的习惯；对大部分人来说，健康是非常重要的，所以他们每天都会准时刷牙。每天刷两次牙是一种规律，不需要什么强大的意志力。所以，只要能建立良好的习惯（即行为惯性），余下的事情就很简单了。

什么样的习惯能让你更幸福呢？你希望生活发生怎样的改变？比如，每周运动 3 次，每天早上冥想 15 分钟，每个月看两场电影，与伴侣每个星期二出去逛逛，隔天阅读一些有趣的读物等等。每次创造新习惯时不要太多，一到两个足矣，还有在习惯被固定下来之前，不要试图增加新的。一旦你确定了新习惯的内容，先把它们写在你的笔记本上，然后开始行动。刚开始可能并不容易，但通常只需要 30 天左右的时间，一个新的习惯就可以被固定下来，变得像刷牙一样的自然。

坏习惯就像是行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃穿，使其

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在不知不觉中沉没，而好习惯则是高挂在这理想之轮上的风帆，有了这风帆，不管是哪个方向来的风都能让它成为推动我们前进的动力，从而把我们送到自己渴望到达的港湾。

有位教育家说："习惯就仿佛是一条缆绳，我们每日为它缠上一股新索，不要多久就会变得牢不可破。"其实，习惯既可以养成，也可以打破；习惯不能一蹴而就，而是需要长期的积累。幸福也是一种习惯，这种习惯一旦养成，我们就会一直感受到幸福的滋润，而这种习惯的养成就需要我们平时生活习性及思想的日积月累。有了幸福这种习惯，我们在今后的生活中就会感到满足快乐，幸福就会时时刻刻陪伴着我们了。

一个人的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。因此，好读书和思索的人，收获知识和智慧；处处考虑别人的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和幸福的人生……

孔子哲学中的修己

积极心理学这个意识不是现代人才有的，中华文明博大精深，对幸福的深刻论述比亚里士多德等人早了2000多年。

《论语·宪问第十四》中，"子路问君子"，孔子回答了三句话，第一句便是"修己以敬"。修养自己，保持严肃恭敬的态度。根据积极心理学的观点，要想达到这种心态，首先要"修心"，让自己拥有体验幸福的能力。想象一下，一个每天抱怨的人，只能看到没有得到的，内心永远贫瘠，不能体验到幸福快乐，更无从"修己"。

"修己以安人"。这是孔子的第二句回答，除了修养自己，还要使周围的人安乐。这与现代积极心理学的研究不谋而合：世界上幸福感排在前10%的人，与其他人的区别在于他们拥有更温暖亲切的人际关系。可见从古到今，良好的人际互动对人的幸福都是至关重要的。你帮了别人，别人也会因此喜欢、欣赏你。君子成人之美，其实也在成全自己的幸福。

"修己以安百姓"。修养自己，使所有百姓都安乐。也许有人会疑惑，孔子一生并不得志，经常陷入生活与事业窘境，何以想到安百姓呢？积极心理学家认为，生活过得怎么样，取决于人们如何想问题，如何看世界。因此，乐观的心态是幸福感来源的保证。生活中不缺少苦恼，但是我们可以选择是积极行动还是沉湎悲伤。如果多做几件快乐的事儿，哪还有时间悲伤呢？培养积极、豁达的人生态度，才是获得幸福与解脱的大智慧。

孔子的一生，最强调的就是两个字："命"与"仁"。《论语》第九章："子罕言利，与命与仁"，这句话是说，孔夫子一生很少跟人们谈论利益，但是他经常赞叹天命与仁德。孔子把"仁"视为世俗生活中人们的德行所能达到的最高境界。在他的教学中，德行始终是排在第一位的。在他看来，唯有良好的仁德，才能充沛我们的生命，使我们的人生达到"止于止善"的幸福之境。

古往今来，我们中国文化中士大夫修炼的各种境界早已有之，如果遇到不开心，一句话："枝上柳绵吹又少，天涯何处无芳草。"关键是要转变心态，"天生我材必有用，千金散去还复来。"在这个点上，可能就不只是一句诗词了，而是对自我的一种激励了。

一个经过自己艰苦奋斗的农家孩子，终于梦想成真，搬进了梦寐以求的高档社区，也就是所谓的富人区，每个人出入都以车代步。他原以为搬到这里会快乐幸福的，可是不久他非但没有快乐反而整日愁眉苦脸的。

朋友问他："你已经成功了，正如你所期盼的，脱离了贫穷，可你为什么还是这么不快乐呢？"他说，他原以为有了事业就是幸福，就会快乐。可是有了事业以后，他又觉得要有车有房才会更快乐，更幸福；但是，现在他如愿以偿了，有了车，有了房，可是他又发现，本以为自己是一个成功的人，买了自认为高档、漂亮的东西，可是自从住进这里之后，却发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现别人比我买的东西要高档得多；房子也没有人家装修得高档，车子人家比自己开得高贵，生意人家比自己做得还大……

他说，他本觉得自己过得不错了，没想到，搬到所谓富人区，良好的自我感觉全没有了。在这里，他完全感受不到自己是一个成功的人，反而只剩下眼红别人的份儿了。这种感觉就好像又回到了从前，自己贫穷时仰望着羡慕着富人的感觉。

他说，他不明白，为什么自己有了钱却一点也没有幸福的感觉？

人都是想往居住条件好的地方。但是，条件好的地方自然就有富人，就有比自己条件好的人家。而且，居住条件越优越，富人可能也就越多且越富，难道就因为这个原因就搬走不住吗？这当然是不可行的。也许，你到了另一个居住条件略一般的地方，你就是当地的富人，都有如此心态的他人也都搬走的话，你会快乐吗？不会，你会觉得孤独，抑或是别的原因，你仍然不会得到真正的快乐。因为没有一个良好的心态，就会有许多消极的杂念影响着你，使你不断地为自己寻找不快乐的理由。一个每天想着不快乐理由的人怎么会快乐呢？

所以，我们一定要树立一个良好的心态，在良好心态的带动下去追求去实现自己的幸福。只有有了良好的心态，才能在生活中对待任何事物都能做到心平气和，从而使自己感到快乐和幸福。而这种通过良好的心态来实现幸福的理念也正是中国 2000 多年来的孔子哲学思想的最高体现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章

幸福的奥秘在于你的视觉

每个人眼中的幸福都是不同的

古往今来，无数人执着地追求着各自心目中的幸福，嫦娥怀抱着幸福的梦想，吞下了长生不老药，飞上了九天，成了令人羡慕的月中仙子，可独守寒冷的广寒宫，她是否感到做神仙的幸福呢？我们无从判断，也不用去判断。因为哲学家罗素说过，须知参差百态，乃是幸福的本源。我们的幸福没有标准，也不需要标准。

一千个读者心中有一千个哈姆雷特，一千个人心中就有一千种对幸福的理解。幸福是一种很奇妙的东西，关键看你怎么对待与选择。幸福可以是一个微笑、一丝温柔、一缕清凉，可以是一种状态、一种形态、一种心态。

对于幸福，英智传播集团高管蔡一青女士有这样的看法：不同的阶段有不同的幸福，我现在的幸福就是跟家人在一起，跟我的父母跟我的孩子在一起，这个就是最大的幸福了。给我印象特深的，有一天清晨，透过窗帘能感觉到外面是阳光明媚的，这个时候正好有喜鹊在叫，我就醒了，我看看我左边的老公，右边的儿子都在甜甜地睡，我觉得我那一刻特幸福，特别满足。

蔡一青也说了自己体会幸福的方法：别把条件定得太高，明明吃土豆丝已经很幸福了，而你一定要吃山珍海味，你天天吃着你可能觉得都不幸福了。越得不到的东西越觉得得到了才幸福，我觉得就是在一个怪圈里面了，你能达到的，你身边能拥有的你要在这上面挖掘一些幸福。

印度工业联合会印度青联主席项卡尔对于幸福有他自己的看法，他认为与他人分享快乐就是幸福。他表示，幸福是可以传染的，所以我们要做最擅长的事情，可以感染大家，减少收入差距。所以我们要开心，要互相影响，传递幸福。

企业家韩磊则认为，要实现个人幸福首先须主动给予。他认为，随着人类的发展，幸福层次各不相同，但最根本的要想获得，必须首先要主动给予，这才能实现个人幸福感。韩磊认为，当挣很多钱的时候，并不一定能够带来很多幸福感，要找到热情所在，要找到特别感兴趣的，愿意去做的，并且能够做贡献的，对社会产生影响力，这才是给一个人带来幸福感的东西。所以要获得幸福感必须要主动给予，而且在最基本的层面大家要努力。

中国古代，人们对于幸福自然又是另一番要求，“洞房花烛夜，金榜题名时，久旱逢甘霖，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他乡遇故知”一直被古人视为人生四大福；后来便是“富贵是福，多子是福，团圆是福，长寿是福”；再往后“平淡是福，贫穷是福，吃亏是福，孤独是福”……而在中国民间，有这样的拆字和解释："幸”的上面是土，下面是钱；“福”的左边是衣，右边是田。于是“幸福”与“有房有钱，丰衣足食”画上了等号。

远隔重洋，同在国内的家人通一会儿电话，你会觉得幸福；白天工作时对一个问题经过一天的愁眉思索却仍然苦苦不得其解，忽然间茅塞顿开，会让你觉得幸福；已经好久没有看过中国队的上乘表现了，想想明天一早去看亚洲杯决赛，会让你觉得幸福；晚上好友请客吃饭，大家能够叙叙旧，会让你觉得幸福；收入虽然不太丰厚，可是上个月稍有积蓄，以后可以养老或者去旅游，你感到很幸福。

在沙漠中行走而久渴的人，看到一丝绿意，就会感觉快乐；在逆境中挣扎而伤痕累累的人，只要听到一句鼓励的话语，快乐就会油然而生。

荆棘划伤了手，幸运的是没有划伤眼睛；爬山时不小心金项链落入山下，幸运的是没有危及到生命。这些不幸之中的万幸，只要仔细的去品味，就会觉得它们像拨子一样拨动着你快乐的心弦，这也是幸福的体现。

人的一生，是追求幸福的一生，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福，每个人都喜欢幸福，追求幸福因人而异，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福，那么什么是幸福？幸福是什么？相信每个人对幸福的理解、要求和看法都有所不同。

幸福不可能从一个模子里“批量生产”，幸福源自我们内心的满足，一万个人就有一万个答案。

什么决定了我们的幸福感

有一对夫妻，辛辛苦苦打拼几年后，买了个海景别墅。因为还房贷的压力巨大，所以每天都要早出晚归，非常累。然而，他家的保姆每天做得最多的事情，就是抱着家里的狗狗在阳台上晒太阳、看海、喝咖啡……很显然，从享受生活这个角度来看，保姆要比这对薄有家产的夫妇幸福得多。

但保姆也未必真如大多数人想的那么幸福，她要为微薄的收入发愁，要为年老力衰后无处可依的生活发愁，要为买不起房结不起婚养不起孩子发愁……有句话说幸福的家庭是相同的，不幸福的家庭各有各的理由，其实幸与不幸，都不可能有完全相同的理由。

其实，很多时候，幸福可能就是一种来自内心的满足。你眼中的幸福，他人未必觉得幸福。正让你痛苦的不幸，在他人眼中或许是莫大的幸福。幸福只属于你自己的心灵境界，取决于你在满足了基本条件后的欲望。幸福其实从来没有一种解释，没有一个统一答案，一万个人就有一万种不同的幸福。幸与不幸的差别在于，你有没有认识到身边的幸福，有没有能力得到你想要的幸福。你的幸福别人拿不走，别人的幸福，你羡慕也没用。

随着现代社会的高速发展，我们的物质生活条件正在不断地改善，生活质量也在日益提高。然而，伴随着客观福祉的提高，主观幸福并没有呈现相应程度的上升，这无疑构成了现代人的一种困境。这让我们不禁发问，到底是什么影响了人们的幸福感呢？

对于人的主观幸福感的测量在 20 世纪 60 年代晚期到 80 年代中期，成为心理学的一个热点研究领域。心理学家对于主观幸福感的探讨更多地来自生活质量、心理健康和社会老年学三个学科领域。由于社会学家和经济学家加入幸福感研究的行列，幸福感的丰富内涵和表现形式得到了更多的揭示。作为社会心理体系一个部分的幸福感，受到许多复杂因素的影响，经济因素、社会因素、人口因素、文化因素、心理因素、政治因素等等。此外，对主观幸福的理解还涉及许多分析层面，主要包括认知与情感、个体与群体、横向与纵向、时点与时段，等等。在主观幸福感与社会心理体系诸多因素和层面之间的密切联系中，以下几点是十分独

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

特而重要的：

第一，心理参照系。就社会层面而言，其成员的幸福感将受到他们心理参照系的重大影响。例如，在一个封闭社会中，由于缺乏与其他社会之间的比照，尽管这个社会的物质发展水平不高，但由于心理守常和习惯定式的作用，其成员便可能知足常乐，表现出不低的幸福感；而一个处在开放之初的社会，面对外来发达社会的各种冲击，开始了外在参照，其成员的幸福感便可能呈现下降之势，因为此时他们原有的自尊受到了创伤。

第二，成就动机程度。人们的成就需要决定他们的成就动机程度，成就动机程度又决定其预期抱负目标。其中人们对于自身成就的意识水平是一个重要环节，因为如果人们意识到的自身成就水平高于他们的预期抱负目标，那么，便会产生强烈的幸福感；反之，如果人们意识到的自身成就水平低于他们的预期抱负目标，那么，则不会有幸福感可言。

第三，本体安全感。它指的是，个人对于自我认同的连续性、对于所生活其中的社会环境表现出的信心。这种源自人和物的可靠感，对于形成个体的信任感是极其重要的，而对于外在世界的信任感，既是个体安全感的基础，也是个体抵御焦虑并产生主观幸福感的基础。因此，人的幸福感有时与其经济状况或收入水平之间并未呈现出简单的正相关关系，在现实生活中，一些经济状况不佳的人，其幸福感却不低，而有些百万富翁却整日忧心忡忡。

因此，我们就可以理解，为什么人们的幸福感会发生不同的变化。其中主要原因在于，从贫穷到富裕，物质发展成效明显地呈现出来，与过去的生活水平相比，较容易产生满足感。根据幸福需求层次理论，当某种需求实现后，就会有新的需求产生，人们的幸福也是在不断发展的过程中。

其实，很多时候，幸福不应该停留在物质层面，只有等到上升到更好的层次才有可能维持的更长久。

一位老禅师在院子里种了一株菊花。第三年的秋天，院子成了菊花园，香气一直传到山下的村子里面。凡是来寺院的人们都忍不住赞叹："好美的花儿呀！"

一天，村子里有个人开口向老禅师要几株花种在自家的院子里，老禅师答应了。他亲自动手挑选了开得最艳、枝叶最粗的几株，挖出了根须送到那个人的家里。消息很快传开了，前来要花的人接连不断。在老禅师的眼里，这些人一个比一个知心，一个比一个亲近，所以都要给。不多时日，院子里的菊花就被送得一干二净了。没有了菊花，院子里就如同没有了阳光一样寂寞。

秋天的最后一个黄昏，有个弟子看到满院的凄凉，忍不住地叹息道："真可惜！这里本来应该是满院花朵与香味的。"老禅师笑着对弟子说："你想想，这岂不是更好吗，三年之后将一村菊香。" "一村菊香！"弟子不由得心头一热，看着师父，只见他脸上的笑容比开得最美的菊花还要灿烂。老禅师告诉弟子说：我们应该把美好的事物与别人一起共享，让每一个人都感受到这种幸福，即使自己一无所有了，心里也是幸福的。

不舍一株菊花，哪得一村菊香？没有小舍，怎么可以得到更多？生活是：付出——收获——付出，往复循环的过程，而在整个循环过程中，付出是前提，收获是结果。假如你不舍小，那么就不可能有大得。

财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣

"泰坦尼克"号沉没带走了1500余人的生命，其中不乏很多20世纪初的明星名人，皆因为当年"泰坦尼克"号是世界第一的豪华邮轮，而处女航的一张头等舱船票绝对是身份、地位和财富的象征。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



J·P·摩根想必大家并不陌生，这位 74 岁的传奇金融家，绰号“华尔街的拿破仑”，曾协助创立了通用电气和美国钢铁，他被公认为在 1907 年的金融大恐慌中独挽狂澜，拯救了美国银行体系。摩根出席了 1911 年“泰坦尼克”号的下水仪式，并在船上拥有自己的私人套间。有人为他预订好了处女航，但他选择留在了法国度假胜地。“泰坦尼克”号沉没后几天，他来到《纽约时报》接受采访时说：“生命中失去金钱不算什么，失去生命才可怕，那是真正恐怖的死亡。”

因为走运，J·P·摩根并没有随着“泰坦尼克”号沉入大西洋，而那些追求身份、地位的人就没那么走运了，他们失去了最宝贵的生命。我们生活在一个“永远也不够”的时代，钱永远也不够多，房子永远不够大，车子永远不够好，职位永远不够高，媳妇永远不够漂亮……再多的得到也无法填满我们的欲望。我们没有达到幸福的底线，却把金钱当作空白生命的唯一慰藉，把享受当成生命的唯一追求。

亚里士多德在 2000 多年前就讽刺说，只会挣钱、藏钱而不会用钱的人肯定是有毛病的人，因为这样的钱就是不结果的花，好看不中用。

“积极心理学之父”马丁·塞利格曼曾经做过一个实验，他在一组问卷中抽取了 10% 自认为“非常快乐”的人，看这些人与普通人到底有什么不同，结果发现他们有一个共同点：没有太多存款。

发达国家曾经作过一项调查，在富人区有 30% 左右的人时时会有幸福感，在贫民区同样也有 30% 左右的人时时会有幸福感，其他 60% 多的人，无论是富人还是穷人，总是感到生活不如意，没有幸福感。我们可以由此得出这样的结论，幸福与财富、与地位、与老少、与男女无关。

同许多美国人一样，富勒一直在为一个梦想奋斗，这就是从零开始，而后积累大量的财富和资产。到 30 岁时，富勒已挣到了百万美元，他雄心勃勃想成为千万富翁，而且他也有这个本事。他拥有一栋豪宅，一间湖上小木屋，2000 英亩地产，以及快艇和豪华汽车。

但问题也来了：他工作得很辛苦，常感到胸痛，而且他还疏远了妻子和两个孩子。他的财富在不断增加，他的婚姻和家庭却岌岌可危。

一天，富勒在办公室心脏病突发，而他的妻子在这之前刚刚宣布打算离开他。他开始意识到自己对财富的追求已经耗费了所有他真正珍惜的东西。他打电话给妻子，要求见一面。当他们见面时，他们热泪盈眶。他们决定消除掉破坏他们生活的东西——他的生意和物质财富。

他们卖掉了所有的东西，包括公司、房子、游艇，然后把所得收入捐给了教堂、学校和慈善机构。他的朋友都认为他疯了，但富勒从没感到比这更清醒过。

接下来，富勒和妻子开始投身于一桩伟大的事业——为美国和世界其他地方的无家可归的贫民修建“人类家园”。他们的想法非常单纯：每个在晚上困乏的人至少应该有一个简单而体面，并且能支付得起的地方用来休息。美国前总统卡特夫妇也热情地支持他们，穿上工装裤来为“人类家园”劳动。

富勒曾有的目标是拥有 1000 万美元资产，而现在，他的目标是为 1000 万人甚至更多人建设家园。目前，“人类家园”已在全世界建造了 6 万多套房子，为超过 30 万人提供了住房。

富勒曾为财富所困，几乎成为财富的奴隶，差点儿被财富夺走他的妻子和健康；而现在，他是财富的主人，他和妻子自愿放弃了自己的财产，而去为人类的幸福工作，他自认是世界上最富有的人。

人们总认为金钱和幸福之间有必然联系，到底有多少金钱才能置换一份幸福呢？拥有金

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钱不是目的，主要是如何运用它能够让我们的生活更有意义；有它之后，应该如何去做，这才是最重要的。

许多人认为成功的定义就是拥有很多很多钱。但是，金钱不是成功的最终目的，而只是帮助你成功的工具，借助金钱有利于实现成功，但拥有金钱或金钱本身并不意味着你一定成功。拥有财富不是成功的终点，不是舒舒服服地躺在家里，什么事也不做，也不是一天到晚享用无尽的美食——那样的生活有什么意义和价值呢？而且那样的生活过一个月就会把人无聊死。

不要以为只有富人才能获得开心幸福，如果采取适当的方式，即使身无分文，我们照样可以得到幸福。

从前摩罗国有一位富翁，得了重病，知道自己将不久于人世，就把两个儿子唤到床前说："我死了以后，你们兄弟二人要好好地平分财产……"

话未说完，富翁就去世了。

兄弟二人望着万贯家财，心生贪念，便开始你争我夺。无论怎么分配，二人始终都有意见。

这时，有一位老人对他俩说："我教你们如何把东西平均分成两份，只要把你们所有的财物通通从中间切成两份就成了！"

听完后，二人异口同声高兴地说："真是好方法！"

于是迫不及待地取出衣服、碗盘、花瓶、钱币等等家产，一一把它们从中间小心谨慎地分成两半，连房子都从中间拆开了。转眼间，万贯家财，却成了一堆堆一文不值的破铜烂铁。

我们总在诅咒钱让人迷失心智，让世界万恶横行，其实铜臭从来不是来自钱财本身，而是来自人心，追求财富从来都不是错误。我们太多的梦想，太多的目标，还是需要金钱这个外物来助力。追求金钱无可厚非，差距只在获得金钱的途径，只要这钱来得正当，来得无愧于心，不伤道德，不伤善良无辜的人，再多金钱也不会招致人们的嫉妒。

我们自己需要时时谨记，钱只是帮助我们获得幸福的工具，从来都不是幸福的结局。

如果一个人的一生都耗费在追名逐利中，又有多少时刻是真正幸福的呢？我们不妨从这些无聊的游戏中，抽出那么一点时间，打量一下世界，打量身边的一切，倾听自己内心的声音，随性所欲，感受一下朝阳的灿烂，和亲人交流一下关切的目光，给陌生人微笑，对自己所爱的人大声说出爱……我们也可以从无休止的争斗中跳出来，不再那么利欲熏心，不再处心积虑，陷在害人与防人的无间循环中，坦坦荡荡做人，痛快哭痛快笑，真真正正为自己活一次。

沉浸在物质财富中的幸福是虚伪的，完全脱离物质需求的幸福同样也是不存在的。我们今天不幸福，要么是因为太多人连吃饱穿暖的最基本的幸福都没达到，要么是因为拥有了财富的人把这当成是幸福的终极追求，放弃了追求生命中那些更美好的东西，放弃了对人生意义的关注。

生活中的我们，常被幸福的假象蒙蔽了双眼，看到别人过得幸福时，自己心里不平衡了，顾不得自己内心的真实感受，每天埋头工作，只想挣大把的钱，用财富、声望和知名度来给自己制造一个幸福的假象。只是，在这种幸福的假象下，你所拥有的所有的财富、声望和知名度并不能带给你真正的幸福，只能给你带了被束缚的感受，你会被你所拥有的财富、声望和知名度蒙蔽，然后继续为了这种假想的幸福努力，最终会离真正的幸福越来越远。

其实，我们没有必要羡慕他人的幸福，也不需要给自己制造什么幸福的假象，要知道，幸福是自己的事，幸福与所谓的金钱、名利无关，只取决于自己所选择的方式。就好比好端端地吃自己喜欢吃的菜饭，不去理会别人是在吃海鲜，还是蔬菜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



老板与打工仔，哪个更幸福

老板更幸福还是员工更幸福？我们在交谈中会经常听到这样一句话：如果我有一天发财了，我会怎么样怎么样；如果有一天我做了老板，我会怎么处理怎么处理。

员工说，领导多滋润，坐在那里指点江山就一切 OK 了，哪有我们这么累。那么，到底是老板更应该觉得幸福，还是员工更应该觉得幸福？其实老板也会抱怨，我每天压力无数，哪有员工那么轻松自在？！

打工的人常常这样算账：老板进了多少货，进价多少，卖价多少，赚了多少，才分给我多少；或者这样想，我工资多少，创造的价值多少，剩下多少被老板剥削了。照这样算下去，世界上有多少个老板，就有多少个黑心肝。

其实，账只有老板自己清楚的，也许一笔生意是赚了很多，但一年中还有很多没有生意的时候，没有生意仍然有支出，所以公司不能不有所储备。另外还有一些生意是亏本的，公司要办下去，总得扯平了算账，削高补低，才能维持。既然亏本的时候工资要照发，所以赚了钱也不可能全部分光，老板和打工仔的着眼点不同，算法也就不一样。

老板与员工是合作关系，老板是出资金资本，员工是人力资本，是两种不同性质的资本在合作，既然是合作，就各有各的幸福。

张三、李四在同一个班组上班，干着同样的事，拿着同样的钱，有着差不多的学习背景、家庭背景，但是张三很快乐，因为他觉得好几个大学同学毕业后找的工作都不好，成天被老板逼着加班，收入还不如自己。他很幸运自己找到这份工作，也很卖力，回家也常和妻子交流感受，觉得自己应该好好干，妻子高兴，自然加倍体贴支持，小日子也过得和和美美。

李四却不快乐，他总是觉得还有人业务水平没自己高，但干的事很轻松，钱还不少拿。所以李四整天牢骚满腹，怨恨领导办事不公。这个情绪带到家里，老婆看他整天唉声叹气，劝说也无用，自己也跟着郁闷了。夫妻情绪不好，对孩子自然也没有好言语了，孩子一反抗，家庭气氛可想而知，结果工作生活都很压抑，一点也不幸福。

老板和员工各有各的困难，员工有他的生存压力，收入太低，前途迷茫，他怎么有心工作？不工作没有钱，工作了，算算房租，水电，生活费，交通费，电话费等一大笔开支，他如何生活呢？当然，老板也有老板的痛苦，现在企业开支那么大，产品利润那么低，再加上人力成本那么高，他怎么招人呢？老板都没有赚到钱，他拿什么发工资？所以老板也不是不愿意给员工加工资，他也实在是心有余而力不足啊！

网上有人做过这样的统计，从 1993 年至今，有 30 位非正常死亡的老板，他们或是因为过度劳累，或是因为心理压力过大，或是因为犯了重大错误等，他们最小的年龄不到 30 岁。

从来没有一个老板是想干什么就干什么的，一个人权力越大，对企业付出的心血就越多，他就越不能自由，越彻底地成为奴隶，成为他自己事业的奴隶。

当老板责任太重大，很多时候不得不把自己暂时忘掉，搁在一边。尽管很多人当老板的初衷是想实现自我价值，但实际上当了老板之后，很多人又失去了自我，变成环境的附庸，成为一个庞大机器的一部分。

有学者归纳老板有十大压力：

责任重大。不管什么老板，大大小小，总是有人等着找他要饭吃，不可谓责任不大。每个人总有疲惫的时候，长期的重压，久而久之，铁人也会支持不住。

抉择艰难。谁都知道，企业做到一定规模，不前进会被淘汰。发展向何处？资金、人才等如何解决？都面临艰难抉择。

风险威胁。企业越大，犯错误、失败的风险越大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人际关系复杂。社会交往太频繁使得独处的机会大大被剥夺。各种带有预期目的和压力的人际应酬常常使企业家们在应酬中神经紧张。

亲情考验。要事业就要一定程度上舍弃家庭，有的老板忙于工作，与配偶没有时间沟通交流。与亲戚朋友，又常常产生利益的纷争，以至反目成仇，老板成了孤家寡人。

身体之虑。工作繁忙、应酬多，有些人再沉迷于声色，无异于透支生命。

内心孤独。高处不胜寒。位高权重的同时，也被有形无形的墙把自己与普通人隔开了。如果没有很好的精神寄托，则表面的风光往往难掩内心的孤独。

财富之累。有了钱，怎么处理怎样保存怎样不招人妒，往往比没钱更痛苦。

担心安全。担心自己安全，更担心自己子女的安全。个人要找保镖，还要把子女送到贵族学校，除了考虑学校良好的教育环境，更要考虑安全系数。

很多人羡慕当老板的，其实老板并不自由。老板表面上似乎都是在觥筹交错中谈笑风生，其实，他们经常会在夜深人静时才拖着一身疲惫回到家里，有很多老板都是从早到晚地工作，一周七天从来没有休息日的。

相反，员工却可以朝九晚五的上班，周日还可以享天伦之乐。所以老板的压力不知比职员大多少。

对许多老板而言，他们也许对一项调查会感到意外，最近，美国的一项调查显现，在美国十大最快乐的职业中，老板的秘书是其中之一。根据某公司最新调查显示，秘书们看待自己工作的实际价值，评价他们的同事——甚至他们的老板——要比其他几十种专业的人士更加积极而乐观。

老板们压力大，待遇高，日子并不好过，员工虽然地位不高，心态好，幸福感自然也会高好多。所以幸福感，不是在于你财富及地位的高低，而在于你是否有一个好的心态。

要有比上不足比下有余的心态

美国宾夕法尼亚大学曾在一项研究中发现，如果想一直拥有幸福感，最好多交一些相对“穷”点的朋友。相比较之后，心理会感到自己“幸福”多了。在中国，我们理解其为“比上不足，比下有余”。

罗斯福未当美国总统前，家中曾遭歹徒抢劫，朋友们听说后纷纷致电安慰。

罗斯福却很坦然，他说，我有三点很庆幸：被抢的只是财物而人没有受到伤害，值得庆幸；财物只是一部分被抢而不是全部，值得庆幸；最值得庆幸的是，强盗是他人而不是我自己。

这个故事充分体现了罗斯福比较的幸福智慧。说幸福是比出来的，相信大部分人会表示同意。因为每个人都有切身体会，身边的例子也不胜枚举。比如说你看到别人的老婆无论是相貌、气质，还是持家、挣钱，都远远不如自己的爱人，你肯定会觉得很幸福。如果在单位上，许多年龄相仿的同事，就你提拔最快、薪金最多，你也会感觉自己很幸福。相反，如果在你的周围，房子是你的最小，车子是你的最差，收入是你的最少，你定会十分沮丧，烦恼不堪。

小张在公司表现突出，老总给他加了500元工资，同事向他祝贺，他说，这有什么啊，有同学都七八千了，自己现在才3000元一个月。过了一段时间，小张被提拔为部门经理，同事们向他道喜，他又说，这有什么啊，他同学都自己开公司了，一个月的收入就够自己挣好几年，汗颜呢。一次，小张出差遭遇车祸，同事们前去安慰，却见他乐不可支，说：自己的命就是好啊，车上就他伤势最轻，大难不死，必有后福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



虽然故事有些夸张，但却是人们现实心态的真实反映。如此说来，没有比较就无所谓幸福。

幸福有两种比法：一种是垂直的比法，自己跟自己比。15 年前、10 年前过什么生活，今天过什么生活。自己跟自己比往往觉得挺幸福的，中国改革开放对物资匮乏的记忆仍然存在，这么一想有幸福感。前些年是一家人挤在出租屋里，现在搬进了自己的小洋楼；前些年是东奔西走，靠打些零工养家糊口，现在办起了自己的小厂；前些年买东西是尽挑地摊货，现在是非品牌不买；前些年人家老叫自己狗蛋，现在人们都称老总。这样比，就会倍感幸福。相反，如果说你去年收入 5 万，今年减至 3 万，那么你会有难言的酸楚……

另一种是平行的比较。骑自行车的比走路的幸福，开车的比骑自行车的幸福，开豪车的比开普通车的幸福。你一年只挣了 2 万，听说比尔·盖茨挣了多少百个亿，你不会难过，但你的朋友挣了 10 万，你就会痛苦，会反思了。

同一个村里的两个姑娘结伴到外地打工，干了一年，两个人一块儿回家过年，其中一个姑娘给他爹带回来了三千块钱，他爹高兴得一边数着票子一边夸好闺女，说原来在家的时候，干一年也就是挣个千儿八百的，这可好，除了自己能挣出吃用外还带回来这么多钱，幸福的感觉油然而生。可是过了几天，她爹又生开气了，原来他爹看到另一个姑娘的弟弟骑着一辆崭新的摩托车，据他弟弟说他姐给他买的，还额外给他家带回来了五千块钱。回到家就开始埋怨自己的闺女，说：一块儿出去打工，人家咋那么能挣？你看看你，才拿回这么几个钱来，咋这么笨呢？说得他姑娘直哭。前后几天的不同比法，就有不同的感受。刚开始时是纵向比，很有幸福感，后来又横向比，结果就比出了不痛快。

幸福是比出来的，不幸福也是比出来的。关键是要找对比的对象，感到幸福，是因为和过去衣食不给的苦日子比，如果硬要和那些终日吃山珍海味的比，那就不会有什么幸福可言了。

贾府的王熙凤说：“小有小的难，大有大的难”，有难便是不幸福，贵为侯门的女大管家也不幸福，真有点不可思议。对于为什么不幸福，最近一位美女大企业家找到了答案。她说：“不幸福是源于比较，一和比你好的人比较就不幸福。”

曾有人问一位老太太：“你的幸福是什么？”老太太爽快地回答：“医院没有咱的人，监狱没有咱的人，还不幸福吗？”老太太的幸福是不是一种感觉？是不是与周边人横向比较得来的结果？

事在人为，境由心造。幸福是比出来的，能比出舒坦，比出得劲，比出安逸，那才是明白人。

我们总喜欢这样阐释幸福，“什么是幸福，幸福就是在饿肚子的时候有一个热包子。”这是典型的中国式比较。当然，如果横向的与别人比较时，自己并没有优越感，感到痛苦不幸，那么，不妨纵向比较一下，自己与自己的过去比较，与获得幸福的最低标准比较。我们应该看到自己的生活，自己的境界不断提高，看到进步，看到进步的成果，获得追求过程中的满足与幸福，不至于让自己总是疲于奔命，也应该看到我们的生活与真正幸福的差距，而不是停留在阿 Q 式的精神自满中。

唐诗人王梵志有一首诗很值得推崇：“他人骑大马，我独跨驴子。回顾担柴汉，心下较些子。”当我们骑着驴子时，看看那些挑柴的人，幸福之感就会油然而生，幸福就是在这种横向与纵向的比较中才体现出来的。

其实，正如一位智者所说的：“在这个世界上既无所谓幸福也无所谓不幸，只有一种状况和另一种状况的比较，如此而已。只有体验过极度不幸的人，才能品尝到极度的幸福。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门

在这个世界上，有很多人活得并不快乐，原因不在于因为自己有缺点，而是因为发现别人有缺点。我们知道，人往往看不见离眼睛最近的地方，比如睫毛，同样的道理，人们往往也看不到自己的缺点。其实，原因很简单，假如你没有一双发现美好的眼睛，就不可能看到生活中的美景，你看到的只是不好的方面，所以就会产生抱怨。

有这样一个例子：

有位老师进了教室，在白板上点了一个黑点。

他问班上的学生说："这是什么？"

大家都异口同声说："一个黑点。"

老师故作惊讶地说："只有一个黑点吗？这么大的白板大家都没有看见？"

你看到的又是什么呢？

每个人身上都有一些缺点，但是你看到的是哪些呢？是否只看到别人身上的黑点，却忽略了他拥有的一大片的白板？从一吨金矿中提取 5 克金子就是好矿，从一片花园中采一斤蜜就很令人高兴。而从一个人身上能发现的优点绝对不止于此，人们看不到这些金子般的优点，也难怪会产生各种各样的抱怨。

幸福是一个充满诱惑力的字眼，于是人不断地找寻。生活中有太多的不如意，可以抱怨的事有很多，于是，抱怨别人成了生活的常态……

小云和李锋是高中同学，读大学时谈起了异地恋。毕业后，小云追随李锋来到了北京，两人结了婚。婚后一年里，两人过着幸福快乐的生活：李锋下班就回家，怕小云一个人寂寞。小云非常依恋李锋，每天好几个"慰问"电话，下班回家就等着李锋回来一起做饭吃。

李锋是软件工程师，就职于某小型软件公司。随着公司业务的不断扩大，项目越来越多，李锋逐渐忙了起来，经常加班到深夜，甚至周六周日也不能休息。

对于这样从甜蜜到"冷淡"的落差，小云难以接受，却也能理解。然而，日子久了，小云还是忍不住开始埋怨李锋不关心自己，自己不如他的工作重要……

开始，李锋耐心地解释，说工作也是为了这个家，辛苦一阵，升了职，加了薪水，日子就更好过了。小云家境宽裕，觉得没必要因为钱而让自己冷清寂寞。李锋便也抱怨小云太不理解自己了。从此，两人的隔阂越来越深，常常因为一点小事吵架，幸福的日子就这样离他们远去了。

其实，夫妻相处之道贵在相互理解和支持。如果小云能站在李锋的角度想问题，意识到李锋是个事业型男人，能从工作中获得快乐、获得满足。那么，自己爱他，就应该支持他，为他做点牺牲。另外，自己可以找些事情来做，让自己充实起来。而李锋作为丈夫，也应该理解小云，毕竟刚结婚不久，小云依赖自己也很正常，要有足够的耐心和胸怀，慢慢让她理解自己，不能也去埋怨，互相埋怨只能让彼此的心越来越远。

有一个英语单词在国外使用频率非常高——Congratulation，翻译成中文就是"祝贺"的意思，在家人之间、朋友之间、同事之间，因为一点小成绩、一点小进步就祝贺，为什么祝贺？因为他们能发现有可祝贺的事情，他们眼中有美，他们眼中有对家人、朋友、同事的关爱。但我们大多数人没有这种祝贺的意识，我们发现不了他人的美丽，发现不了他人的进步。本杰明·富兰克林曾说："永远不要说人的坏话，多称赞别人的长处。"但是人的思维却存在一些定式，尤其对女人来说，更是容易对别人产生各种的抱怨：工作不顺心了，是老板或同事的问题；家里太乱了，是老公没好好收拾，或是孩子太调皮了；事业上没有进展，是自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己运气不好……抱怨的过程，其实就是把过错推给别人的过程。

幸福的家庭一定是能相互理解的家庭，就算有抱怨，也不会任其发展，一定能尽快解决。生活就是随时调整自己的心态，找到自己的平衡，不要任由抱怨他人破坏自己的幸福，幸福永远掌握在自己手中。

再多的抱怨也是毫无用处。我们要做的应该是从一个积极的态度去思考抱怨，然后讨论我们该怎么样停止把抱怨作为一种常态，不让抱怨把我们变成一个不幸的人，一个抱怨的牺牲品。怎样以积极的态度宣泄抱怨，寻找解决问题的方法，最主要的是怎么从抱怨的状态里解放出来。

哲人说："苦海即是天堂，天堂也即苦海"。有时候我们明明生活在天堂，却总是觉得自己苦不堪言；而我们意识当中的苦海，却有很多人生活得不亦乐乎。

斯曼莱·布兰顿博士说："某种程度的自爱，是一个人心理健康的标志。适度的自爱对工作和成就都是不可或缺的。"

曾有人这样评价金大中："他有着罕见的勇气和不可动摇的信念，这样的人当然会成功。"金大中自己也说："只有我自己能够决定我的幸运和不幸。"

的确如此，健康、成熟的生活特征之一是"认识自己"、"喜欢自己"，这种喜欢自己不是自以为是或孤芳自赏，而是冷静、客观地接受自我，怀着自重与尊严去生活。

一个成熟的人会经常批评自己的表现，知道自己的错误和缺点，但他认同自己一些基本的目标和动机，并将精力花在完善自我方面，而不是对着它们哀叹。也的确如此，人只有认识到了自己生活的种种不如意不幸福是来自自己，而不是遇到事情先抱怨，胡乱地怨天尤人。多多从自身上找原因，那么我们就能看到其实幸福就在我们身边，触手可及。

让我们不要再去为那么一点点鸡毛蒜皮的小事而抱怨不休，让我们用心去感受身边一点一滴的幸福吧！

生活之中的幸福无处不在

现实生活中，许多人有工作，有房子，有父母，有妻子，有孩子，有朋友，按理说生活得很好，可为什么总是羡慕别人的幸福，而感受不到自己的幸福呢？

现代人已经很少说自己幸福了，也许是身在福中不知福。但幸福是自己找的，没有谁天生就注定一生幸福。因为在每个人心中，这简单的词有着深奥的含义，当城市中的人看到乡村失学的女孩在路边叫卖馒头，看到民工身上层层斑驳的黄土，觉得自己的生活多美好。而那些农村来的孩子，打工者也许更厌烦大都市的喧嚣，留恋乡间小路上的宁静，城市的高楼大厦中，也许找得到理想，却难掩背井离乡的痛苦，找不回乡土里那种温暖的幸福。

幸福其实很好找，只是我们的眼睛被污浊所蒙蔽，不愿用另一种心态去享受生活的快乐，寻找生活的美。生活已在每个人心中埋下一颗幸福的种子，需要用希望来让它发芽。

有一个身患侏儒病的青年，身材矮小，行动不便，生活困难，加之从小父母双亡，成了孤儿。在世人的眼里，他是最为不幸的人。然而这个孩子丝毫没有不幸的感觉，对生活充满热望，对人生充满追求，凭着坚强的意志和顽强的毅力学会了电脑打字，学会了新闻写作和文学创作，凭着双手和智慧出外创业，过上了幸福的生活，实现了人生价值。

这个残疾青年不像其他人那样有太多的奢望，只要靠勤劳的双手维持生活就觉得很是幸福了。在生活中，幸福无处不在，我们缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼睛。只要我们留心，就会发现，幸福就在我们身边。

患病的人，有一个健康的身体就觉得幸福；口渴的人，有一杯水喝就觉得幸福；饥饿的人，有一碗饭吃就觉得幸福；夜行的人，有一线光亮就觉得幸福；寒冷的人，有一盆火烤就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觉得幸福；炎热的人，有一缕凉风就觉得幸福……这些人之所以能感受到人间的幸福，不就是他们渴望生活而欲望不高吗？

"曾经沧海难为水，除却巫山不是云。"当一个饱经风霜的老人面对生活中的困难时，也许并不觉得痛苦，因为他曾面对更大的挫折，或许他还会感激生活赐予的种种不幸，来教会他怎样面对今日的一切，从痛苦中寻找幸福。

幸福常常被视作一种奢望，人们企盼幸福能永远如影相随。其实幸福并非高不可攀，幸福无处不在，它就在我们的生活中，无时无刻，点点滴滴……

幸福需要用心去发现、体验和感受，更需要用爱滋润和呵护……

幸福来自于对生命真谛的深刻感悟，也许每个人对幸福的理解不尽相同，幸福的形式也多种多样，但幸福绝不是谁的专利，它不以金钱、名誉、地位为条件，它就那样淡淡地、静静地流淌着，润物无声，朴实无华。

获得幸福最多的人是那些心中有爱的人，他们甚至能够爱那些在太阳下闪烁，创造出彩虹的小小的肥皂泡，他们是最幸福的。

生活如春日流水般缓缓行进。幸福来了又去了，不幸来了又去了，你能看见这简单的法则吗？爱出者爱返，福往者福来。于是，在未来的某个时刻，幸福又来了。

幸福是一种感觉、一种心态。只要你善于发现，善于感悟，幸福无处不在。珍惜自己所拥有的一切吧，说不定你羡慕着别人，别人也正羡慕着你呢。

陶渊明的"采菊东篱下，悠然见南山"是一种幸福；李白的"长风破浪会有时，直挂云帆济沧海"是一种幸福；文天祥的"人生自古谁无死，留取丹心照汗青"是一种幸福；范仲淹的"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"是一种幸福……既然我们不能拥有一个轰轰烈烈的幸福，那就让我们张开双手拥抱一个个平平淡淡的幸福吧！在快乐时，能让人感到幸福；在悲伤时，更能让人反思幸福。

幸福不是没有情绪，而是经得起困难

"诚恳地体验那些负面情绪，"教授哈佛幸福课的泰勒·本－沙哈尔博士说，"真正的幸福不应该是绝对没有不良的情绪，而是经得起困难和挫折的考验。"在追求幸福的道路上，肯定会因为没有达到的幸福境界而感到垂头丧气，因为没有达到自己的预期效果觉得浪费了力气，这些情绪都是不可避免的，也是可以理解的。我们要做的不仅是要克服这些负面情绪，还要克服追求过程中其他的阻碍我们幸福的困难。我们必须坚持追求幸福这个终生目标。

美国心理学教授戴维在研究积极心理中的冰山模式时，发现培养自我的心理弹性之一就是要学会认识和接纳自己的负面情绪，这是一种正念。如果我们能够做到这一点，那么在愤怒的时候，即使我们仍然能感受到这种愤怒的情绪存在，但我们可以很好地观察它，甚至感受这个体验过程，不去评判，也不会受它的控制。

戴维教授认为，负面情绪是人对外在环境和当前面临生活状态的一种真实反映。如果人们想通过根除愤怒、恐惧、焦虑、尴尬、羞愧等负面情绪来实现积极心理状态的话，这样的尝试是不可能实现的，因为本身就很荒谬。而那些试着不去感知自己情绪的人，所做的也无异于在降低自己的智商。

产生负面情绪是很正常的，每个人难免会受负面情绪的困扰，它提醒你对现状要有所警觉。如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，他就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。所以，不要怕产生负面情绪，也不要否认或逃避。要学会接纳它，然后再想办法解决引起负面情绪的问题。

20世纪70年代中期，美国某保险公司雇佣了5000名推销员，并对他们进行了职业培训，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

每名推销员的培训费用高达 3 万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职，4 年后这批人只剩下不到 1/5。原来，在推销保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被拒之门外的窘境。许多人在遭受多次拒绝后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

该公司决定请宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼来调查。塞里格曼教授以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论而闻名。他认为，当乐观主义者失败时。他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情，而不是某些固定的、他们无法克服的困难。因此，他们会努力去改变现状，争取成功。保险公司希望塞里格曼教授能为公司的招聘工作提供帮助，调查那些善于将每一次拒绝都当作挑战而不是挫折的人，是否更有可能成为成功的推销员。

接受保险公司的邀请之后，塞里格曼对 1.5 万名新员工进行了两次测试，一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试，另一次是塞里格曼自己设计的、用于测验被测者乐观程度的测试。之后，塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。在这些新员工当中，有一组人没有通过甄别测试。但在乐观测试中，他们却取得“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明，没有通过甄别测试，但取得“超级乐观主义者”的那组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出 21%，第二年高出 57%。看来，塞里格曼的“乐观测试”非常重要。此后，“乐观测试”便成了该保险公司录用推销员的一道必不可少的程序。

这次测试说明：与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐地了解他人情绪、善于控制自己的人更能取得成功。

情绪的转向归根到底还是要取决于产生情绪的行为、态度的转变，只要这些方面先转变，那么作为产物的情绪当然也会跟着发生改变。所以我们应该知道，遇到事情换一种角度去剖析是非常有必要的。比如说你碰到一个“大吼大叫”的人，不要认为对方是一个“脾气暴躁”的人，而应该说他或许是一个“感情丰富”的人；在别人误解你的时候，你最好还是对自己说可能自己没有说明白，而不是说对方不可理喻。

每当我们在感觉难过、烦闷的时候，请不要对抗自己的负面情绪，尽量使自己做到优雅。我们要相信，这些情绪就会像落日一样很自然地消失。我们应该在这种不经意间实现情绪的成功转向。

美国心理学家凯斯就主观幸福感提出了两个相互对立的概念：心灵旺盛与心灵枯萎。心灵旺盛指人有能力创造或维持主观幸福感。心灵旺盛的人在任何情况下都对生活感到满意，感到生活有意义，自己有能力战胜压力。心灵枯萎的人则完全相反。我们来看下例：

汤姆奉命到沙漠里参加演习，妻子卓玛为了陪他，于是就跟着他来到沙漠的陆军基地。白天，每当汤姆去参加演习时，卓玛就一个人留在营地的小铁皮房子里。大家都知道，白天沙漠里的温度极高，即便是在仙人掌的阴影下也有很高的温度，沙漠的热令人非常难耐。尤其令卓玛无法忍受的是她没有任何人可以聊天，在她的身边只有墨西哥人和印第安人，这些人根本就不会说英语，而卓玛又不会讲墨西哥人的语言，也不会讲当地的印第安人语言，因此，卓玛每日唯一能做的事情就是盼望汤姆早点回来。然而等待的时间却很漫长，时间似乎总是过得很慢。卓玛非常难过，于是她开始写信给自己的父母，说自己想要抛开这里的一切回家去。

不久后，她接到父亲的回信，内容很短，只有简单的两行，然而正是这短短的两行信永远留在她心中，甚至完全改变了她的生活。信中是这样写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

卓玛看到父亲短促而有力的回信时，不由得心头一颤。卓玛终于明白了父亲的良苦用心，惭愧的她决定要在沙漠中找到星星。于是，她开始努力地和当地人交朋友，而当地人也很热

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



情地和卓玛交流。那些人的反应令她感到非常惊奇，卓玛开始渐渐地对当地人的纺织、陶器感兴趣。当地居民极其大方，他们纷纷把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器都送给了卓玛。她开始研究那些引人入迷的仙人掌和各种沙漠植物，又深入探讨和学习有关土拨鼠的知识。一有时间，她还会陪着当地居民一起去观看沙漠日落，也着手寻找那些几万年前，当初这沙漠还是海洋时留下来的珍贵海螺壳。卓玛的生活发生了翻天覆地的巨大变化，一个曾经令自己难以忍受而又十分厌恶的环境如今却变成了令人兴奋的奇景。她下定决心，再也不会抛开这里的一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。

故事到这里，我们会从中得到什么样的启发呢？沙漠没变，人没变，甚至是所有的事情都没变，可是卓玛的生活却发生了巨大的改变，这到底是什么原因呢？

原因在于卓玛的心态发生了变化。正如她的父亲回信中所说的那样，当一个人看见了泥土时，另外一个人却看见了星星。先前那个一心急着回家的卓玛就如同是那个见到泥土的囚犯一样，心态始终是处在低迷甚至是颓废状态下的，而最后不愿回家的卓玛则成了那个见到星星的囚犯，心态不仅变得积极，还变得开朗起来，不仅对当地人开始有了好感，对沙漠中的一切都有了好感，并开始试着与他们深入交往。这就是一个人积极与自己所处的环境相适应的过程。正是因为她能适应环境，而使得自己的最高潜能得以发挥，把所有力量都运用到了极限和问心无悔的人生态度改变了她。

泰勒·本－沙哈尔博士指出："积极与个人处境相融，是指个人选择一个能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人把所有力量都运用到了极限而问心无悔的人生态度。一个身患绝症的人和一个处于创作状态的作家，虽然所面临的人生状态如此不同，但在积极状态上会是一样的，他们都可能是积极的。只不过前者是与疾病作斗争而感受到生命的勇气，后者是陷入创作高峰体验而感受到生命的激情。两者之比，没有量的规定，但在质的规定上是一样的。"

2005 年"感动中国"获奖者洪战辉自幼就要用稚嫩的肩膀扛起一个家的责任，学会做一个真正的男子汉。那时，他眼前没有未来如何光明的前景，他必须面对一家人无力生活下去的事实，努力支撑下去，却依旧不知幸福在何方，只有在痛苦中幻想幸福是怎样的。可是，就是这样的痛苦磨炼了他，他成功了，他收获痛苦浇灌下成熟的果实，他感动了无数比他幸福或不幸的人。

我们不妨对自己说："不论我产生什么样的负面情绪，我都会选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的思想和问题，并给以建设性的解决。"只有我们解决这种通往幸福道路上的负面情绪，经得住这种负面情绪的考验，我们才能真正的走向通往幸福的康庄大道。

平凡，也可以是奢侈的幸福

网上有这样一段关于幸福的描述：幸福是什么？幸福就是每天早晨醒来一看表，竟然还能再睡半个小时；幸福就是你去自习室上自习，一推开门发现自己想见的那个人也在这间教室里；幸福就是整理衣服时，在去年过冬的衣服里翻出好几十块钱；幸福就是开心地听完一首歌、看完一场电影；幸福就是每天早晨一睁眼，发现自己还活着。

其实，幸福往往就是生活中堆积的那些平凡的小事情，但往往因为我们个人情况的不同，使这种小幸福也成为一份奢侈的追求，而这样的奢侈是再多的金钱也买不来的。

对于像成龙这样忙碌的人来说，物质生活并不稀缺，但是，平凡的生活对他来说却变成了一种奢侈。在光鲜亮丽的背后，让明星们暗自神伤的是普通人都可以享受到的最简单的幸福，对他们来说却变成一种奢望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成龙工作繁忙，常年都忙着拍戏接广告，以至于一直都没有机会去接儿子放学。终于有一天，他得到难得的空闲，能够到学校接儿子回家。于是，他兴奋地把这个消息告诉了儿子。

这是爸爸第一次有时间接他放学，儿子听到这个消息，非常高兴，一下课就连忙跑到校门口。为了让孩子拥有与爸爸相处的难得时光，孩子的司机还体贴地先离开了。可是儿子东张西望，都没有看到爸爸的身影。时间一分一秒过去，学校的人几乎都走光了，爸爸还是没有出现……他等得既生气又伤心，最后只好失望得自己想办法回家。

没想到，一到家，爸爸就慌张地奔向他，他还没来得及发泄心中的怨气，就听到爸爸急急地问他："我今天在校门口等了好久，怎么没有看到你呢？"儿子一头雾水："怎么可能？我一直站在校门口等你啊，可我一直都没看见你！"

最后，这件悬疑的事件终于真相大白：原来，做爸爸的没有说谎，他确实有到学校等孩子。只是，他实在太忙了，竟然忘了自己的儿子已经上中学了，竟然还到孩子以前读的小学前等候，当然怎么等也等不到儿子了。

正是成龙的分享，才让我们认识到，"接小孩回家"这么平凡的琐事，也可能是别人眼中最奢侈的幸福！

其实，这样的情况在我们身边也经常会发生，在很多家庭，对于面包（物质）和牛奶（精神）的选择，父亲们都会默默选择面包，因为"给予面包"是一家之主应具备的一项基本素养。也只有在面包的基础上，才有能力去给予足够香甜的牛奶。但一个人的时间和精力是有限的，因此往往会在不经意间忽略了孩子的成长，让孩子错失了幸福。

有人说日子是越活跃穷，小时候缺 5 分钱，上中学缺 5 块钱，结婚时缺 5000 块钱，有了孩子缺 5 万块钱，现在缺 500 万。人总是欲壑难填的，而在追逐的过程中又总是忘了什么才是幸福的标杆。

其实，幸福很简单。正如列夫·托尔斯泰所说："幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。"仔细想一想，今天 500 万能带来的快乐，其实和小时候 5 分钱买冰棍时的喜悦差不多。只是我们太过忙碌，却忽略了最平凡的幸福。

现代社会，物质越来越多，烦恼也越来越多，可幸福却越来越难找。也许是拥有的太多了，让我们不断贪婪地想要得到更多。等到真的得到太多时，你会发现其实你想要的不过就是最初平凡的幸福。

是不是拥有的幸福太多的缘故，以至于我们模糊了幸福的来路？是不是诱惑太多的缘故，以至于我们为了一时的刺激，愚蠢地摒弃了那份平平淡淡却最真最暖的幸福？幸福的存在，是用来珍惜的，而不是拿来肆意挥霍的。幸福的珍贵并不因它的平凡而贬值，却随着它的日益减少而让人感到愈发奢侈。在维护幸福的道路上，我们应该懂得："不是每一句对不起，都能换来没关系。"

有一个男子很爱他的妻子，天天祈祷老天爷让他发财，能让他的妻子过上幸福的生活。终于有一天，老天听到了他的愿望，告诉他："我可以让你赚到很多很多钱，但前提是不管结局怎样你都不能后悔。"

"不后悔！"男子毫不犹豫地回答。他想，发财是我做梦都想的事情，又怎么会后悔呢，这不是开玩笑吗。从此以后，他的事业越做越大，也越做越顺，终于成了当地有名的富翁。所有的报纸、杂志都争相采访他，为他出书，向广大社会分享他的成功经验。一时间，他不但成为"有钱人"，还成为了"名人"。

但是，自从事业上升开始，他陪伴心爱妻子的时间却愈来愈少。终于有一天，他发现妻子外遇了。他苦苦哀求妻子留下，并始终疑惑为什么妻子选择离开名利双收的自己，而选择一个极其平凡的男人？妻子冷冷地说："我要的不是钱，只是希望和你过平凡的日子，享受普通人的幸福。你还是抱着你的钱过一辈子吧！"说完转身离开了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

望着妻子的背影，男子嚎啕大哭，不知道哭了多久，突然间他感觉有人在用力摇他……一睁开眼睛，他发现自己躺在卧室里，妻子担心地看着他，并问他：“你做噩梦了？在梦里叫得好大声！”还没等妻子反应过来，男子就深深地抱住了妻子。

有些人终其一生都在追求名与利，不惜牺牲友情、爱情，甚至亲情，临终时才醒悟，所谓的名与利终究是浮云，平凡的生活才是最真实的幸福。“天下没有白吃的午餐”，我们总是羡慕别人有名、有钱、有社会地位，却不知道成功背后要牺牲的，远比我们想象中的多得多！

动画片《喜羊羊与灰太狼》中，懒羊羊说过：“幸福就是吃饱了撑着去睡觉的日子”，在它的眼里，幸福就是如此平凡简单。它不需要太多的珠光宝气，往往也是再多的珠宝都无法换来的。

的确，幸福很简单，也真的很平凡。它往往就是生活的重复：每天能和自己喜欢的人一起通电话、旅行；重复一个承诺和梦想；听他第二十八次提起童年往事；每年的同一天和他庆祝生日；每年的情人节、圣诞节、除夕，也和他共度……哪怕是疯狂的吵架，在经历了冷战、想念等等之后收获的和好也是一种幸福。因此，我们应该好好珍惜自己拥有的小小幸福，因为平凡也可以是奢侈的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二篇

追求幸福：幸福是至高的财富

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

汉堡代表的人生模式

忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临

泰勒·本－沙哈尔在哈佛幸福课堂上曾经说过四种用汉堡代表的人生模式，首当其冲的是这种“忙碌奔波型”汉堡，这种汉堡不好吃，里面全是蔬菜和有机食物，食用这类汉堡的确可以保证身体健康，但吃的过程却会很痛苦。他们每天都背负着极大的压力，担心考试考不好，担心工作做不好，担心会受到老师和家长的批评，担心会错过领导的器重，于是他每天都盼望着假期的来临，因为只有那时他才能暂时地摆脱学校和工作的事情。这类人群在大众中不算少数，他们大多精于算计，懂得勤俭持家，但幸福似乎与他们缘分不大。下例中的小王就是其中的一个代表人物。

小王其实并不算小，36 岁，某知名企业资本运营部主管，年薪颇丰。妻子从事 IT 行业，事业正值黄金时期。两人在北京购置了一套住房并在两年前提前还清了全部贷款，现在可说是无债一身轻。表面看来，小王一家经济情况良好，没有额外负担，但实际上并非如此，原因在于小王是个骨灰级的精算族。

这种精打细算的精神首先体现在当年的租房问题上。当年小王和妻子用积攒了 5 年的钱付了房子的首付，买下了一套 120 平方米的房子，安居乐业的幸福感没有持续多久，小王就算计起了冬天的采暖费和日常的物业费，这房子大了费用自然高，再加上每月按时要还的房贷就是一笔不小的开支。于是小王想出了一个“减负”的点子，在反复做老婆的工作，征得同意后，他把这套大房子租了出去，然后在老婆单位附近又租了一套 50 平方的小房子。这样一算，大房子的月租金收入是 2800 元，而小房子的月租金支出才 1500 元，这等于每月增加家庭收入 1300 元，并且小房子的暖气、物业管理等费用也便宜，这一年下来节省的钱足够还一半的房贷了……可是，正当小王为自己的精明而沾沾自喜时，由此引发的各种问题也接踵而至。因为房子小父母住不下，家长减少了过来的次数；更重要的是，两个人再也不能像从前那样在周末邀请同事朋友过来小聚，原因是房子太小，超过 5 个人的时候室内很难有立足之地，由此产生的对社交的影响也对两个人的事业产生了间接影响。

终于等到还清了房贷可以回到自己的家中居住，可房子已经变得面目全非了。当年贴上去的壁砖少了几块，地板返潮突起，洗衣机报废……小王夫妇不得不又花费了 2 万元进行装修补救，这相当于 1 年的房租。尽管一切安置完毕，但小王的妻子有时还是感到不舒服：“明

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



明是自己的新房，为什么感觉像买了套二手房？”

当然，这只是小王精算的一个表现，其他表现还包括煤气费比电费贵所以坚决使用电磁炉、空调太费电所以只使用电风扇、去超市疯狂免费试吃以节省生活开支等。但最近小王上班总是无精打采，他解释说天气炎热无法入睡，同事很奇怪：“那干吗不开空调？”

在别人眼里，小王经济情况良好，生活幸福，但实际上他并不快乐，自己的房子自己住不了，一心努力还房贷，等到房子终于能住了，可房子又已经面目全非，这样看来，他忍受着痛苦，却并没有迎来所谓的幸福。

由于社会的压力，以及环境背景致使出现了这么多的“忙碌奔波型”，人们为了一些目标——好成绩、好工作、奖金——而忽略了眼前的快乐，最终变成了盲目追求。其实从来没有规定说，成功一定要以牺牲快乐为代价。有很多为了学业、工作每天努力而勤奋的人，他们也过得十分开心。“忙碌奔波型”和这些人最大的区别，就是他们不懂得如何去享受他们的工作和生活。

为什么会有这么多“忙碌奔波型”的人呢？很大一部分原因是因为我们太在意同事、同学、朋友、亲人的看法和评价了。成绩优秀的人常常会得到家长的奖励，工作表现好的人，也会得到奖金。我们习惯性的去关注未来的目标和外在的奖励，而常常忽略了眼前的事情和事情本身的意义，最后导致终生的盲目追求。我们从不会因为过程而受到奖励，能否达到目标才是衡量一切的标准。社会只褒奖成功的人，而不是正在努力着的人——只看终点，而无视过程。

司南是外企的一位高级主管，但当年走出学校的时候，她只是个普通的毕业生。为了迈进人人都羡慕的外企，司南确实花费了比别人更多的心思：工作努力、兢兢业业，周末从不休息，参加各类资格考试，证书摞起来能高过头顶，从最初2000元的月薪到现在几十万的年薪，司南开始拥有了不错的生活，但她还希望能送孩子出国、能换台更好的车或者在郊区买栋别墅，所以司南仍然要忍受每天到半夜的加班、一天至少四杯的咖啡。但问题是，紧张的工作让司南变得神经敏感，失眠成了家常便饭；孩子常常跟着保姆而对自己感到陌生；每天心情郁闷脾气火爆让下属怨声载道，司南的丈夫说：“这是欲望驱动付出的代价。”

我们不得不承认，当目标达到时，心里的那种快感油然而生，但那种放松的心情并不是幸福，它只是一种错觉、假象。这种幸福可称为“幸福的假象”，在心理学家看来，这种目标达成后的快感主要来自于压力和焦虑的消除，因此它并不会维持太久。这就好比一个人吃饱了之后，他会为不饿了而高兴。但由于这种喜悦来自于饥饿的前因，当饥饿感消散，我们很快就会把吃饱饭当成一种理所当然的事，饱腹的喜悦早已消失得无影无踪。“忙碌奔波型”的人错误地认为成功即是幸福，坚信一旦目标实现后的放松和解脱就是幸福，因此他们不停地从一个目标奔向另一个目标。以至于到最后是否真正获得了幸福，连自己也不知道。

像这种忙碌奔波的人，会导致自己一直处在欲望的追求中，会变得不知足，没有什么所谓的快乐，只有无止境的忙碌。为什么我们不试着把生活节奏放慢，享受一下生活中点滴的快乐，换个角度去寻找追求成功的过程，做到真正拥有有意义的人生。

每个人都希望自己幸福快乐，也一直都在思索什么才是幸福快乐，似乎“怎样活着才是幸福快乐”已经成为了一个永远都不会有唯一的答案的问题。每个人对幸福快乐的认知是不同的，这局限于其所生活的环境、阅历、以及自身的感悟。人对幸福的渴望确实孜孜以求的，其过程恐怕也是痛苦的，有时自己想象的那种幸福得到之时，存留的确是那么短暂，昙花一现。幸福和快乐总是无法成为一种常态。这就使我们好像坠入了追求幸福的一种怪圈和误区当中。

对于很多人来说，我们曾经也追逐过那些简单的幸福。金钱的多少并不重要，只要有一个自己爱并且爱自己的人，有一个和睦的家庭，一切就都够了。但是往往我们却败给了现实。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让自己简单的幸福看起来非常的可笑。因此，我们把更多的精力投入工作、学习中，窃以为消除了内心的痛苦就意味着幸福的来临。于是他们便踏上了不断攀登的征程，因为太投入，往往错失了太多的美丽风景。

享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱

在“哈佛幸福课”的课堂上，泰勒·本－沙哈尔还向学生们讲述了这样一种人生的汉堡模式，这种汉堡，它吃起来虽然美味，但也还是标准的“垃圾食品”。由于抵挡不住眼前的诱惑，吃下去享受了片刻的美好，但却埋下了痛苦的种子。我们身边不乏这样的人，他们往往只贪图眼前的利益而将幸福抛诸脑后，我们将其称为“享乐主义型”。

英国东北部有一个小镇叫卡奇镇，镇上的人过着美满的幸福生活，所有的人得益于祖上的福荫，加上政府的福利待遇良好，因此长久以来，他们每天需要做的工作就是如何玩乐，怎么潇洒怎么来。

这样的日子一直延续着。直到有一天早上，有一个叫奇娅的女子开始离奇地出现头痛的症状。她的丈夫大惊，马上将她送到附近的医院，但检查的结果竟然是，她身体没有任何异样。医生直摇头，认为可能是着了风寒，包了些药就让她回家里调养。

奇娅的病还未痊愈，又一个男子也得了这样的病，且症状明显重于奇娅。

不到半年时间，卡奇镇得病的人开始增多起来，但大家的诊断结果均显示没有任何异样，各项化验均合格。小镇里一时间传说纷纷，大家认为这里的地气出了问题，有的人干脆请了巫婆过来，还有些人想着不能这样让幸福的生活流逝，应该抓紧时间搬离这个“鬼地方”。

奇娅的丈夫十分疼爱奇娅，眼瞅着她症状加剧，心中痛苦万分，便将所有的积蓄都用来给奇娅看病，但效果不十分明显。

因为这种奇怪的病，卡奇镇几乎所有的家庭都花光了积蓄，他们开始变穷了。不得已，奇娅的丈夫成了镇上第一个外出挖煤挣钱的男人。挖煤的地点离小镇不远，奇娅知道煤矿十分危险，因此，她便时常给丈夫送饭吃，连续奔波几日后，奇娅感觉病痛的症状有所减轻。她喜出望外，便延长了奔跑的距离和频度，原来是一天送一次饭，或者有时候不去也行。后来，便一日三餐全部由奇娅送饭到矿上。

过了半年时间，奇娅的病自己好了。这半年内，奇娅每天都自己缩减药物的量，直到她感觉完全正常。

小镇上的人得知奇娅每天为丈夫送饭居然治好了这种奇怪的病，于是大家开始效仿奇娅，让每天的生活充实起来，不再聚集在一起无所事事时。果真，他们的病痛一个个开始减轻，并且逐渐康复。

有一位名叫卓尔的医生，是一个心理学家。他认真地分析了卡奇镇人的事情，果断地做出了这样一个结论：他们得的是“幸福病”。

他解释的理由是这样的：每天生活平淡安逸，肌体长时间无所事事，身体僵持，脑筋不能够维持生命的正常新陈代谢，直至伤寒淤积，开始出现病痛，他将这种病称为“幸福病”。

原来，太过安逸的生活，居然可以滋生出如此奇怪的病症。

一个贪图享乐的人，看不到人生的意义，看不到自己的价值，对生活没有期望，也就没有追求，就不会努力。最后的结果，也就是碌碌无为，不会有什么大作为，也体会不到真正的幸福人生。

“享乐主义型”的人总是寻找快乐而逃避痛苦。在他们看来，人生很短暂，如果没能及时充分享受生活，那就是一大罪过。享乐主义者的根本错误就在于将努力与痛苦、快感和幸福等同化了。其实，如果一个人真正过上了这样的生活，又会觉得非常的惶恐，因为这绝对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不是真正的幸福。

诺贝尔经济学奖得主布堪纳特别迷恋美式足球，是一位铁杆球迷，他从不错过每年一月间的季后赛。但是，一场60分钟的比赛，少不了犯规、换场、中场休息、教练叫停等，这样要耗费很多时间。

布堪纳是一个非常珍惜时间的人，他觉得这样看球赛太浪费时间了，然而，球赛又不能不看。为了在心理上找到平衡，他决定给自己找点事干，于是就把核桃搬到客厅里，一边看电视，一边敲核桃。

与此同时，布堪纳还在思考：为什么自己长时间坐在电视机前会有罪恶感，为什么自己这么一会儿没劳动，心里就觉得不踏实？

在不断地敲核桃的过程中，布堪纳悟出一个道理：劳动不仅对个人有好处，对其他人也有好处。如果一个人饱食终日，无所事事，那么，除了他自己的损失之外，别人也享受不到他从事生产带来的“交易价值”。无所事事是幸福的杀手，无所事事造就碌碌无为的人生。

所以，生活中我们不要无所事事，而应该定好自己的生活目标，那么，在实现目标的过程中，幸福感也会紧紧相随。

对于享乐主义者来说，往往在天堂和地狱之间迷失了自我，他们错误地以为贪图享乐就是幸福，却不知道一个人如果失去了目的和挑战，生活将变得毫无意义；如果我们一味地逃避问题和挑战，那和一般动物有什么不同呢？当今社会，享乐主义导致了人类的价值观产生扭曲，一味地享乐，致使人们忘记了生活的真正意义！

古今中外，从未听说过有哪个成就大业者是靠着贪图享乐、奢侈腐化而做到的。相反，历史上因骄而奢、由奢而亡的例子却数不胜数。刘备乃一代枭雄，在诸葛孔明等一干文臣武将的辅佐下创立了西蜀基业。刘禅作为刘备的长子，只知贪图享乐，宠信宦官，软弱无能，诸葛亮在时还能勉强与吴魏抗衡，诸葛亮一死，蜀国政权就瞬间倾倒了。甚至当司马昭将刘禅软禁，故意在其面前安排歌伎表演蜀地的歌舞时，刘禅仍不思悔改，他的随从大臣看到蜀舞都联想到灭亡的故国而无不潸然泪下，但刘禅却说：“此间乐，不思蜀。”这样一个只知贪图享乐的人又怎能肩负起国家的重任呢！

享乐主义使人们尽情地追求物质上的享受和肉体上的快乐，致使人们陷入意志消沉、缺乏进取精神的状态之中。而长期处在这个状态中的人就会变得像一盘散沙一样，颓废奢靡。

现在的家庭都是独生子女，只有一个孩子，所以免不了要娇惯一些，但也正是这种娇惯导致了独生子“享乐主义”思想的形成，什么东西都是伸手或张嘴就能得到了，根本不需要通过自己的辛苦努力。所以养成了“享乐”的习惯。只要还有吃有喝，就不用考虑太多，这样的孩子长大后能承担重任吗？为什么现代人都讲究忆苦思甜，就是为了让人们记住，无论什么时候都不要一味地贪图享乐，否则一切努力都将化为泡影！一切拥有的幸福终将失去！

虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼

第三种汉堡最不受欢迎，既不好吃也不健康，吃这种汉堡既无法享受到现在的美味，也无法得到日后的健康。就连这种毫无营养也无味道的汉堡人生，现实生活中同样有人在一遍又一遍地重复。由于过去受过挫折，就理所当然地让生活处于一种虚无的状态，这种人对生命不抱任何的希望和期待。对于这种人，我们称他为“虚无主义型”。

虚无主义者似乎永远活在过去的阴影下，心理学家马丁·塞里格曼在他的研究中将其称为“习得性无助”。他做过这样一个实验，实验中有三组狗，他把这三组狗分别放在三个地板充电的房间里，第一组受到轻微的电击，并且在离它们很近的地方设有可以停止电击的按钮。第二组同样受到电击，但它们没有任何方法阻止电击。第三组则完全没有受到电击。当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



塞里格曼将所有狗都关在一个有矮栅栏的箱子里，开始进行轻微电击时，第一组（曾经被电击，但学会了操纵开关停止电流的狗）和第三组（没有被电击过的狗）很快跳了出来，第二组（之前无法停止遭受电击的狗）则只是徒劳地在原地哀号。塞里格曼将第二组狗称为“习得性无助”的受害者。

虚无主义者就像是接受实验的第二组狗，他们已经放弃追求梦想与幸福，他们不相信什么生活的意义。而这种想法的诞生很大一部分原因是曾经受到过重创。人们往往最怕的就是遇到挫折，因为挫折会拿走他们的一切，会带给他们的心灵重创。所以，渐渐的，挫折便被人类以及各种生物列出了黑名单。

挫折对于对弱者是一个万丈深渊。但对于强者是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富。我们不要畏惧它，要勇于去面对，战胜挫折也是幸福。

海伦·凯勒是一个残疾人，病魔缠身的她并没有低头，她勇敢地挑战它的敌人，而不是退缩。她曾在她的人生字典中说过：“我感谢自然带给我的磨难，让我学会坚强；我感谢老天给我的‘厚爱’，让我学会反省。”瞧！她不是给了自己活下去的力量？她在没有阳光的世界里，并没有失去对生活的热爱、对幸福的渴望，她用知识为自己点亮了一盏明灯。终于，黑暗变成了光明，她成为一个幸福的人！

生活中，我们应该像海伦那样积极地面对人生，往往就会迎来真正幸福的人生，而如果我们遇到一点问题和挫折就萎靡不振，不思进取，那么只会离幸福越来越远。不要让生活中一些芝麻大小般的事轻易地把我们打倒，其实这样的打倒从另一个角度来看，就是自己将自己打倒了。现代社会，学生“离家出走”、“自杀”的消息不绝于耳，而究其原因，那些理由都让我们觉得可笑。

“虚无主义型”本身就是一种错误，他消极地认为无论是现在还是将来，都无法获得幸福。他们最可悲，因为连短暂的快乐都享受不到，更不要谈什么幸福。甚至，虚无主义本身就是可怕的，对一切事物都抱着消极的心态，甚至认为人类也无须活在这个世界上。如果每个人都是“虚无主义者”，那社会又怎么会进步呢？其实人生难免会遇到一些挫折，而如果总是一味地沉迷在过去失败的苦痛里，那又怎么会成功呢？无论是什么样的人，都应该对生活抱有希望，英国有句谚语：“不要在冬天里砍树。”因为谁也不能确定那在冬天看起来已经奄奄一息的树，是否会在来年春天抽枝吐叶，呈现出另一番生机盎然的景象。

爱迪生出身低微、生活贫困，而他唯一的学历就是一生中只上了3个月的小学，由于他经常会问老师一些奇怪的问题，所以竟被当作是傻瓜，老师还对他的妈妈说他将来不会有什么作为。虽然爱迪生没有受过什么良好的学校教育，甚至还被说成是问题学生。但他凭借着个人的奋斗和非凡的才智，最终还是取得了惊人的成绩。

爱迪生在学校得不到老师的欢喜，被大家认为是问题学生，但无论是他还是他的母亲都没有对生活失去信心，若是他当时变成了“虚无主义者”，沉迷在了老师以及他人的批评声中，那也许他自己也会认为自己真的就是个傻子，世界上也将会失去一位“发明大王”！

有一个美国医生曾经做过这样一个研究：有200名参加宴会的宾客，在吃了同样的食物后，其中一半的人中毒，另一半安然无恙。这引起了医生的疑问。于是，开始了解其中的奥秘。结果发现，那些中毒的人，平常生活中都是悲观主义者，对生活不抱有希望，没有什么梦想。而那些未中毒的人呢，他们积极面对人生，乐观地追求着幸福，用心理学的话来说，就是他们的心灵充满力量，也就是他们心能较大、较强，所以导致他们的免疫系统比较强。虽然听起来比较神奇，但也不无道理，想想如果一个人心情好，自然感觉一切都好。

在前进途中，磕磕碰碰是难免的，世界上没有一帆风顺的旅程。不要抱怨自己时运不济、命运多舛。因为一味地抱怨只会暴露出你骨子里的“弱小”。一个人要成就美好的情操，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是要求别人都具有纯粹、高洁的美德，而是要用自己的一身浩然之气，来抵御那恶劣风气的袭击。险山恶水、重峦叠嶂，最终还是要靠自己的意志去征服。珍珠只有经过了沙子的磨砺才能光彩夺目，不是吗？

人生拥有太多不如意，每个人的一生都注定有一次挫折。人们常说命中注定，但是，你又如何知道一切真的就只是命中注定？我们要去挑战它，我们的命运要由我们自己掌握，不能让命运掌控我们！要懂得反抗所谓的“命中注定”。

命中注定只是失败者用来安慰自己的一个借口罢了，因为不敢面对，因为不敢挑战，因为不敢尝试，因为没有勇气，因为没有自信，造就了今天的失败。不要对生活失去信心，认真地生活，增加一些愉快的生活体验，即使失败了，也要对自己说：“再来一次。”美国总统林肯有一句话很受哈佛学子的喜爱：“有一条泥泞不堪的小路，我一只脚滑了一跤，另一只脚也因此站立不稳，但我给自己打气，不就是摔了一跤吗，又不是再站不起来了。”其实人生比你想象的要美好，不要陷入失败的深渊中不能自拔，笑对人生，找到属于你自己的那片天空！

挫折，是一种别样的幸福，挫折可以让勇敢者闯出他的精彩人生；挫折，可以让自信者品味出他的人生之道。人们往往需要一种突如其来的灾难去激发自身的潜力，而这种潜力，正需要挫折来辅助激发。仔细观察，仔细聆听，你会发现，挫折带给人们的好与坏，只在你的一念之间。挫折，不过是一场人生游戏，这场游戏的赢家是你还是挫折，由你决定，也就是说，你是这场游戏的操控者。

面对困难和挫折，我们要大声地对自己说：“给我一次困难，让我懂得克服；给我一次挫折，让我经受磨难；给我一次失败，让我学会反省；给我一次耻辱，让我学会振作。我感谢每一次带我走向成功的经历。战胜挫折的人也幸福！”

在实际生活中，遇到挫折，我们一定要敢于面对挫折，面对任何困难险境，都不要被过去失败的经验所打垮，而是勇于面对，敢于克服任何困难险阻，不做虚无主义者，更不能做被过去经验所打垮的胆小鬼！

幸福型：永远可以更幸福

以上三种人生汉堡都是得不到认可的，它们在生活中存在，却不能带给人精神上的享受，由于上面三种汉堡人生的发育不健全，使得人们都不能感受到幸福是人生的一种至高的财富。这时候，我们就需要第四种汉堡，这种汉堡的存在，使得我们在吃的过程中既享受了美味，还不用为自己的健康担心。我们的生活中也总是有这样的一些人，他们享受地活在当下，而且用心地让自己的未来永远更幸福，我们将这种人生称为“永久幸福型”。

看到第四种汉堡，可能很多人疑惑，难道这就是幸福？按汉语词典上的解释，所谓幸福，一是指使心情舒畅的境遇和生活；二是指（生活、境遇）称心如意。这两种解释，都离不开生活与境遇，说明幸福由此至终与生活与境遇是息息相关的。经济学家认为，提高物质生活水平是人追求最大的幸福，这是无可否认的。因此“忙碌奔波型”人生的存在是合情合理的，但是却忽略了人内心的感受，从而致使我们不幸福。

美国作家、清华大学心理学系客座教授贝内克指出：不幸福的生活会让人生病，也会让人寿命缩短。他表示，西方的研究已经证实，身体健康和主观的幸福感是紧密相连的。比如说，在其他一切条件都一样的情况下，人们如果有疼痛，就会感到不大快乐。研究也同样证实，不快乐的生活容易使人常生病且寿命缩短。如果感到幸福，则可以让人的寿命增加7.5年。同时贝内克表示，幸福的人很少有健康问题，比如不大会罹患溃疡、中风、心血管疾病和过敏性反应等疾病，健康的人也不会给周围的人造成麻烦，反而会让周围的人更幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有位国王每天听取大臣们报告政务，处理各项国事，忙碌的日子过久了，心里有点烦闷，很想轻松一下。有一天心血来潮，国王换上平民的衣服，带着侍从跑出王宫游玩。国王来到热闹的大街上，看到各行各业的人们充满活力地工作着，看来都很快乐的样子。

路边有一位老人正在修鞋，国王走过去问他："老人家，你喜欢修理鞋子这项工作吗？"

老人说："才不呢！好辛苦啊！"

"怎么会呢？我觉得这工作很轻松啊！那你觉得哪种人最幸福、最快乐？"

"当然是国王啦！听说王宫金碧辉煌，还有丰富美味的食物和许多宫女表演歌舞。"

国王听了，心生一念："看来这位老人羡慕国王的富贵，却不晓得身为国王的辛苦，不如让他当一天国王看看。"于是国王请老人喝酒，把他灌醉，带回王宫。

国王交代宫女们："为老人梳洗，换上我的衣服，让他睡在我的床上。等他醒来后，你们要像对待我一般恭敬地服侍他。"随后，叮咛大臣们也要把老人当成国王。

老人睡醒睁开眼睛一看，大吃一惊："自己怎么会在这么豪华的地方，身上穿的衣服也很华丽，难道是在做梦吗？"

一群宫女围过来说："陛下，您终于睡醒了，请梳洗整装，享用早餐。"老人愣住了，不知所措，宫女帮他洗手擦脸，半推半扶着他走到餐桌前坐下。

好丰盛的食物啊！老人欢喜地享受美食，吃完后宫女们表演歌舞，曼妙的舞姿和悠扬的乐音让老人乐得飘飘然，觉得自己好像真的变成国王了。

突然间歌舞停止，几位大臣走进来说："陛下，时候不早了，外面有很多大臣正等着向您报告国事呢！"然后半推半扶着老人，来到国王接见大臣的厅堂。

大臣们一个接着一个报告各种事项，老人一点也听不懂，听得头昏脑涨，好不容易挨到用餐时间，宫女们频频劝酒，把他灌得不省人事。这时真正的国王出来，吩咐宫女帮老人换上原来的衣服，然后派人把他送回原来的地方。

过了几天，国王又穿上平民的衣服去见老人，老人说："你知道吗？那天跟你喝完酒之后，我梦见自己变成了国王，虽然有宫女服侍也有美食可吃，却觉得好累、好辛苦喔！还是老老实实做个修鞋匠比较幸福！"

世间每个人的境遇与责任都不相同，如果不懂得知足、惜福，老是羡慕别人比自己有钱、比自己出名，永远比不完，日子会过得非常痛苦。每个人都有自己的优点与专长，只要安守本分、真诚付出，就会有属于自己的心安理得、充实快乐的人生。其实，幸福的人生不是相对于别人而言的，而应该是自我的满足，我们应该做的就是不断地努力，让自己从不幸福到幸福，从幸福到更幸福。

仔细想想，"永久幸福型"就是"享乐主义型"和"忙碌奔波型"的有效结合，不是一味地享乐，也不是无尽地忙碌，而是有目标有选择地忙碌，有着一定的人生追求，同时在追求的过程中也能够珍惜当下的幸福快乐。这样的人生是一个阶梯状的人生，我们总是在不断地攀爬，每当达到一个幸福状态的时候，又开始下一段行程，而这过程中的幸福不是某一个成功或者某一件商品，而是一种幸福的自我满足。

无数证据表明，钱有时并不能使人感到幸福，至少是不能感到更大的幸福。由此可见，人随着不同环境的变化，思想也会变化，人对幸福的理解必然会产生变化。如何让自己的心灵达到幸福的境界，这就要求我们要善于填充自己和丰富的心灵，让自己的心灵变得柔软、宁静、宽容、博大。

一是学会感恩生活。感恩生命的神秘，让你的心灵感受生命的快乐与悲伤；感谢生活中帮助过你的人，感谢亲情与友情；感谢困难与挫折，让你不断地成长和看到自己的不足。

二是学会快乐工作。奥地利享有崇高声誉的心理分析专家威廉·赖克说："爱工作和知识是我们的幸福之源，也是支配我们生活的力量。"工作是我们的一种谋生手段，是保障生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



活的基础前提。我们应该把它视作是自身阅历的拓宽，才会去热爱它。尤其要认识到工作无高低贵贱之分，只是社会的分工不同，每一行业都需要不同的人去工作。尽可能把自己的爱好融入工作之中，会更加快乐。

三是学会调整心情。在现代社会，人与人之间经常会有一种隔膜的距离，如果你觉得不能信任任何人的话，最好把你的坏心情寄予山水、音乐或是书本。它们会是你非常忠诚的朋友，让你的视野拓宽，忘掉烦忧。

四是不断提升自己。人的追求是一个无止境的过程，多读书，认识世界，更能认清自己的不足与渺小，最主要是能安定人心的浮躁。

如果我们能做到以上这些，就会感到很幸福。幸福也就是你自己真实的感觉，是否真正的快乐、满足、轻松，可以不知不觉地面露微笑。很多人以为幸福是很虚无缥缈的抽象的东西，但幸福其实很简单，生活中许许多多平凡的小事的集合也就构成了幸福。幸福也就是本节所说的第四种人生汉堡的滋味。所以，让我们多多的享受生活中的平凡事情，把握身边的幸福吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章

幸福才是衡量一切的标准

不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少

“幸福”的含义是什么？守财奴说，幸福是家财万贯，富甲天下；虚荣的人说，幸福是声名远播，名垂青史；穷人说，幸福是吃得饱饭，穿得暖衣；而智者说，幸福不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少。

曾经有人做了个很有趣的调查，随机问了100个人，问他们现在幸福吗？大家都能猜到大多数的人都会说自己不幸福，但是这个不幸福的比例似乎出乎人意料的高，超过90%的人都说自己不幸福，而说自己幸福的则只有10%，还是犹豫了一会儿才回答自己过得幸福。而更有趣的则是，这10%，除了个别新婚的小夫妻，其他都是上了年纪的老人。

这里就有一个很有趣的现象，为什么年轻人都觉得自己不幸福，而老人们却觉得自己很幸福呢？当我们吃穿不愁的时候，请不要为了谋求财富，而失去欣赏身边美景的心情。当我们的眼中满满是财富时，那些幸福感正在一点点的流失。而只有当年近古稀，坐在摇椅上慢慢哼着那首《最浪漫的事》时，才明白，原来最幸福的莫过于并肩共看花开花谢，日出日落，年轻时努力追寻的财富、名利，在这个时候，都已经成了过眼云烟。

一个叫小霞的女孩有个要好的姐妹，叫小美。小美在16岁的时候，就退学了，虽然家庭条件很不好，但却嫁了一个在当地很有钱的生意人。从此以后，小美就过起了非常享受的生活，吃得好穿得好，不用做家务，不是出去购物就是跟其他阔太太打打牌打打麻将。在小霞的眼里，小美的生活是无比幸福的。小霞非常羡慕小美，于是常叫小美给她介绍个有钱人，这样她也能过着衣食无忧的生活了。

可是，有一天，小霞在一家商场无意看到的一幕改变了小霞的想法。那是小美的老公，很亲热地搂着一个陌生的女人，似乎在陪那个女人逛街，两人有说有笑，非常亲热。小霞赶紧把看到的这些告诉小美，本以为小美会伤心得大哭大闹，但是小美却显得很平静，淡淡的抛出一句：“其实我早就知道了。别人看我的生活很富足很幸福，可是只有我自己才知道过的是什么日子，只有我知道我流过多少眼泪。”原来小美早就知道这一切，幸福的生活只是表象，现实则是过着忍气吞声，小心翼翼的生活，过得并不如外人想得那般开心！

小美的话，打消了小霞对于富人的幻想，想想还是嫁给一个老实上进的男人吧。于是，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小霞就嫁给了现在的老公。小霞的老公家境并不富裕，可是给了小霞全心全意的爱和呵护。虽然两人的生活过得很拮据，但是过得的确很幸福，而小美却在小霞结婚后没多久就离婚了，看来富太太，也不是那么好做的。小霞庆幸当初没有嫁有钱人，而是嫁了现在的老公，在两个人共同的努力下，小家也是像模像样，过得很滋润。

其实，我们的周围还有许多像小霞这样的女孩，她们懂得知足，过得幸福。

知足常乐，一个简单的词汇，可是多少人能做到呢？再问问接受调查的人，问问他们觉得不幸福的原因，问问他们想要怎样的幸福。

有的人说，他现在没有太多的钱，而理想中的幸福的生活应该有很多钱，衣食无忧，想买什么就买什么，想出去旅游就出去旅游，想吃什么就去吃什么。

有的人说：他现在还买不起房子，理想中的幸福生活是拥有属于自己的大房子，好好的装修，还有一点可以支配的小钱。

有的人说，他现在没有好的工作，理想中应该有份好的工作，过着安逸的生活，无忧无虑的生活。

难道，幸福真的如这些人说所的，幸福与物质有关吗？他们真的如他们所说的不幸福吗？

民间流传这样一则家喻户晓的故事：

在明朝，有个叫胡九韶的普通百姓，金溪人。他的家境很贫困，一面教书，一面努力耕作，生活非常辛勤，仅仅可以维持衣食温饱。在每天的黄昏时分，胡九韶都要到门口焚香，向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。

妻子笑他说：“我们一天三餐都是菜粥，都吃不上大鱼大肉的，怎么谈得上是清福呢？”胡九韶说：“我首先很庆幸生在太平盛世，没有战争兵祸。又庆幸我们全家人都能有饭吃，有衣穿，不至于挨饿受冻。第三庆幸的是家里床上没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福是什么？”

幸福不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少；幸福不是靠物质积聚而来的，而是在精神上升华获得的。现代社会的快节奏生活，培养了很多理性的大脑。很遗憾，这些大脑没有培养出幸福感，反而使我们的心灵物化、感受力降低，就像现在现在流行“快餐文化”，不再需要用心去感觉了，心灵也不需要那么敏感，只要用头脑思考就行了，只要用逻辑判断就行了。

有时候，我们总觉得别人比自己幸福，总是带着羡慕的眼光看别人，一直想追寻更多的幸福，但是我们都忘了用知足的心去接受幸福。就像法国科学家丰特奈尔曾经说过：“幸福最大的障碍，就是期待过多的幸福。”

当你觉得自己不幸时，你有没有想过，别人有可能比你还不幸。你有想过，在你的身边还有很多关心你支持你的家人和朋友吗？这样你就会觉得自己不是不幸，也不是一无所有了，你有的是所有爱你的人对你的照顾和关爱，你有的是所有爱你的人对你的真心付出。你会发现，这个世界原来是这么的美好。这样你的心底就会洒满阳光，这就是幸福感。

能背起背包走天下是幸福，能舒心的工作是幸福，风起的日子总有人提醒你加衣是幸福，每天能睡个踏实觉是幸福，想旅行时有谈得来的朋友愿意陪伴也是幸福，常有静静看书的心境和时间是幸福，珍藏一件凝聚感情和回忆的物品也是幸福。

这些幸福无关物质，只是用心感受而已。幸福，是世上最动人的词汇，我们要享受老天赐给我们的幸福滋味，不要在物质的世界中迷失最真实的自我。降低幸福点，为我们感觉拥有的一切感到幸福。这样，我们就随时随地觉得自己很幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

成就人生的标准不是金钱

成就人生的标准是金钱吗？人生取得何等的成就，才能获得一顶“成功人士”的光环戴在头顶？至今没有哪家权威机构或权威人士给出一个标准答案。但凡顶着“成功人士”光环的人，大多都会被大肆宣扬，浓墨重彩，我们也发现了，那些“成功人士”无非是一些富商名流，企业老板等等，所以给了很多人一个感觉，人生成就的标准就是金钱。

无可厚非，金钱似乎成了现代社会成功的代名词。而且，金钱越多，好像越成功。“50年代嫁英雄，60年代嫁贫汉，70年代嫁军营，80年代嫁文凭，90年代嫁孔方兄”，一首民谣唱出女性择偶标准的转变，也唱出了“成就”标准之变。难道，成就的标准真的是金钱吗？

有的时候，金钱对于成就和进取来说的确是一个非常重要的衡量标准，也是成功和进取的动力。但一味地追求更多的金钱，那么就让成就与进取失去了本来的意义。把钱当成唯一目的会终止成长，有个大于自我的目标才能让人继续努力。面对金钱与目标的选择时，若是选了金钱放弃目标，常常会让我们困在成长的陷阱里不可自拔，越陷越深。不要认为金钱就是万能的，若为金钱迷失自己，则是愚蠢的！

4个商人和一个为他们做杂活的少年骑马穿越大沙漠时遇到沙尘暴。5匹驮着水和食物的马不见了踪影，烈日炎炎肆虐着沙漠，5个人由于饥渴都无力地躺在沙丘上。他们口干唇裂，每个人嘶哑的喉咙里都发出一个声音：“水！”

胖商人的身上，此时的确有一小壶井水，约500克。在穿越沙漠前，他灌了一壶酒，被同行的商人开玩笑偷偷地换成了水。而如今，出乎人意料的是，这一小壶水比酒不知道贵重了多少倍。5个人都明白，这500克水给一个人喝下去，那么这个人就有可能走出沙漠。而假若每人分100克水，那么5个人可能都走不出沙漠。3个商人的目光都投向了胖商人，都表示愿意用金币来买这壶水。

瘦商人先出价10个金币，另外的商人赶紧也竞相出价，这壶水的价格也从之前的10个金币涨成100个。最后，3个商人都表示，愿意倾尽所有来换这壶水。只有那个做杂活的少年，一声不吭听他们争吵，他身上没有金币，也知道那壶水也不可能属于他。

胖商人并不傻，他不会将水卖给任何人，他头脑异常清醒：“谁喝下这壶水就有可能走出沙漠，卖给你们这壶水又有什么用？你们难道看不出金币的价值现在等于零吗？”其他3个商人目瞪口呆，随即便开始争抢厮打，企图用蛮力抢夺这壶水，接着身上的匕首、皮带都用了。

最终，4个商人搏杀许久都倒在血泊中，而那壶水就自然而然属于身无分文的小杂役。还有那满地的金币，少年只要肯弯下腰，他就成了那些金币的主人。然而，少年只是捧着水壶，没有弯腰捡那满地的金币，因为他清楚地知道，捡一枚金币，就会有第二枚、第三枚，如果负重穿越沙漠，即使得到那壶水，也不一定能走得出去。而活着走出沙漠，则是他此时的目标，如此强烈的目标，与财富无关。

谁都想要金币，故事里的少年也想要。可是，少年有着更强烈的目标。所以，他战胜了自己，战胜了那些金币的诱惑，战胜了沙漠。金钱，有的时候的确很有价值，可是在自己的理想和目标面前，金钱是没有价值的。若你为了金钱放弃自己的理想和目标，那就迷失了自己。

卡内基在他33岁时就建立了钢铁公司，这个公司后来跃升为美国最大的钢铁公司。那一年，他在自己的备忘录中写道：“人生必须要有目标，而赚钱是最坏的目标，没有一种偶像崇拜比崇拜财富更坏的了。”

卡内基告诉年轻人，无论一个人收入是多还是少，记得把收入分成五份进行长期投资规划：一份是增加对身体的投资，让身体变得很健康；一份是对社交的投资，扩大你的人脉；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一份是增加对学习的投资，让你变得自信；一份是增加对旅游的投资，扩大你的见闻；最后一份是对未来的投资，增加你的收益。如果长期进行这五份投资，你会发现，你的人生会不一样的，收获的不仅仅是金钱上的成就，更是生活上的成就。这种成就超越了金钱的自豪感，而是来自灵魂的自豪，发自内心的满足感。

有一个面包师，自打生下来，就对做面包有着无比浓厚的兴趣，闻到面包的香气就如痴如醉。后来他长大了，经过自己的刻苦学习，如愿当上了面包师。他做面包的时候，必须要有四个条件，缺一不可：要有绝对精良的面粉和黄油；要有一尘不染、闪闪晶亮的器皿；打下手的姑娘要令人赏心悦目；伴奏的音乐要优美动听。

这个面包师完全把面包当作艺术品，把做面包当作是艺术创作，哪怕是有一勺黄油不新鲜，他也会大发雷霆，认为这是对艺术的亵渎，难以容忍。要是哪一天没有做面包，他就会满心愧疚：馋嘴的孩子和挑剔的姑娘只能去吃那些粗制滥造的面包了。

他从来不去想今天做了多少生意，赚了多少钱。然而，他的生意却出乎人意料的好，超过了所有比他聪明，比他更迫切需要赚钱的人。

人的成功可以分成两种。一种是名利的成功，一种是人格的成功。前者是金钱上的，物质上的，而后者是需要用一生的努力来获取的，属于精神层次的。毫无疑问，上面那个面包师，就属于后者，名利成功是其次，最重要的是，他在做面包上收获了快乐，收获了别人对他的尊重和喜爱。正是因为他的这种对名利成功的淡漠，正是因为他对做面包这门艺术创作的敬仰，才使得他的生意比别的聪明人的都好。

现代社会，把金钱看得越来越重，生活是需要金钱作为基础的，有了金钱才能保障生活的品质，但金钱的需求不能代替精神的需求。每个人天资不同，生长的环境不同，所受的教育不同，大家都可以拥有自己的理想，在社会上找到属于自己的位置，这跟金钱无关。良好的心态，成熟的思想，为了理想努力进取的心，这是自己的，谁也夺取不了。做人成功了，一切都会成功的。

如果你的眼中，不仅仅只有金钱，而是有着理想，有着信念，有着亲情，有着爱情，有着很多美好的东西，那么在若干年后，你会发现，其实你收获的，比金钱更加诱人。而金钱，也就不是衡量一个人成就与否的标准了！

一百万现金买不来一个知己好友

一百万现金能买来一个知己好友吗？也许很多人都会说，给我一百万，做你的知己好友，这简直是天大的好事啊！朋友不就是陪你吃吃喝喝玩玩乐乐吗？所以，一百万不仅能买来一个知己好友，可能还能买个十个八个呢！在现代社会市场经济下，金钱仿佛越来越无所不能。它不仅能买到生活必需品，使得生活质量更高，也能买到精神上的产品，包括人的情感。但是，金钱买来的这种友谊真的像我们需求的那样亲密无间牢不可破的吗？

在法国作家巴尔扎克的《欧也妮·葛朗台》中，老葛朗台为了金钱，逼死了自己的妻子，连死时也死死抓住金币不放。但中国古代也有流传已久的“管鲍之交”，那是重友谊，轻金钱的佳话。发展至今，金钱友谊到底孰轻孰重呢？

一个人的资产不仅仅指的他的车子、房子、现金、公司等有形资产，还包括他的社交、人脉、个人魅力等无形资产。如果当友谊遭遇金钱，该是怎样的情形呢？代表义气的关云长逐渐被冷落，而财神爷在大街上却随处可见，无论是大小商店饭店，还是普通人家的家里或车里，随处可见财神爷被安稳的供奉着。可见，友谊在金钱面前被贬值了。

个别中小学校园里逐渐流行起这样的一种风气：班级中谁入团，谁当上三好学生就得请客，过生日就得请大家“搓”一顿，如果不请客，那么“小气鬼”、“不够朋友”等词汇，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

躲都躲不了。校园里风气就如此，更别提社会上了。难道，人与人之间的情感真的被金钱所代替了？

小张的朋友魏某因为生意出了点问题，急需一点钱。当小张接到魏某借钱电话时，非常惊讶，因为魏某只是小张的一个很普通的朋友，关系并没有那么深厚。小张跟魏某说，一会儿给他电话。

小张考虑了 10 分钟，就决定把钱借给魏某。

一个月之后，魏某把钱还给了小张，并对小张说："你借钱给我我感到非常意外，我之前打过 9 个电话，你是第 10 个。当时你说'一会儿给我电话'，我以为我还要打第 11 个呢。"

魏某还说，这 10 个电话是他按照亲疏顺序打的，本来觉得还有很多朋友的，电话打下来才发现他的朋友真的很少，自己原来那么孤独。

魏某的话给了小张很大的启示，他也想看看自己到底有多少朋友，如果跟金钱扯上关系，友谊是不是还是如此坚挺。魏某劝小张不要这样试探朋友，因为他觉得小张肯定会失望的。

小张把他自己的朋友列了一个名单，大多都是经常在一起吃饭，喝酒，泡吧的朋友，这些朋友完全有经济实力借个几万块钱。小张给这些人发了一条短信，大致内容就是生意出了状况，要借点钱，如果借不了就回个短信，如果能借就回个电话。

接着，小张看着手机，信息回复得很快，拒绝的理由很多，都大同小异地表达了一个意思，都说手头有点紧，拿不出钱来借给小张。打给小张的第一通电话是 20 分钟之后，第二通电话是一个小时之后接到的，只有这两个人表示愿意借钱给小张。小张知道自己的朋友也不多了，跟金钱扯上关系，仅存的友谊就这两人了。

小张说其他的人或多或少平时会麻烦他，不是工作上就是生活上的问题。小张也给过那些人很多帮助，只有那两人，基本没有麻烦过他，但是只有他们两个愿意借钱给他。帮助过你的人永远会帮助你，但是你帮助过的人却不一定会帮你，小张很有感触。

看过这个故事的人，想必都很有感触，都会思考，在自己的身边，究竟有几个真心的，与金钱相抗衡的知己好友？我们再回头看看最初的问题，一百万能买来一个知己好友吗？对于这个问题，我们首先要了解什么是知己好友？金钱的作用又是什么？我们认为的知己好友就是朋友之间的友谊，是心里兼容基础上形成的一种强烈而深沉的情感。两个陌生人之间没有交情，因此也就没有友谊，但两个陌生人之间因为种种原因，有了接触，有了交往，也不一定有友谊。就像是你经常去一家小店买东西，久了就跟店家熟了，本来是老板跟顾客的关系，久了就成了熟人关系。即便是熟人，也不一定有友谊。但朋友关系都是从陌生人之间的长期交往发展而来的。人没有天生的朋友，同学关系、同事关系是交往关系的主要关系，但从同学关系、朋友关系发展到知己好友，还需要一个重要条件，就是心理上的兼容，情感上的强烈需求。如果情感上能够有依赖的感觉，能够向对方阐述心里话，那么，对方就成了你的知己好友了。

春秋战国时期，晋国上大夫俞伯牙有把珍贵的五弦琴，在中秋乘船游览江山时弹奏，突然断了一根弦，伯牙大惊，发现有人在岸上听琴，原来是一个樵夫。起初伯牙对樵夫很轻视，没想到交谈后却发现这个樵夫谈吐不凡，不仅对琴了如指掌，还对俞伯牙弹奏的高山流水的意境也阐述得分毫不差，就像说进了伯牙的心里。这个樵夫叫钟子期，两人谈得十分投机，约在明年中秋再见。

光阴似箭，来年中秋，俞伯牙又在江边等钟子期，却一直等不到。伯牙到处问人找到了子期家，但是没有见到子期，只见一位老者，是子期的父亲。老者哭着说，子期买书攻读，日夜辛勤，却耗费心力，染病于百日前去世了。

俞伯牙很悲伤，泪如泉涌，在子期墓前悲奏一曲，却被周围不识音律的人观看嘲笑，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们只知琴是用来取乐的。俞伯牙断琴弦，将琴摔向祭石，叹道："摔碎瑶琴凤尾寒，子期不在对谁弹！春风满面皆朋友，欲觅知音难上难。"后来，伯牙弃官到江边侍奉子期的父母，曰："子期即吾，吾即子期。"

虽然伯牙和子期的故事带有点传奇色彩，但是寄予了人们对于友谊的美好期待，不靠金钱来搞人际关系，不会为了金钱放弃友谊。

一百万现金的确很有诱惑力！金钱能买来商品，可是买不来知己好友，因为知己不是商品。但是知己好友间也有一定的金钱开支。比如说是朋友过生日送礼物，比如朋友生病去医院探望等等。但是，若是用金钱去收买人心，企图让那个人成为你的知己好友，是愚蠢的。因为若是在你有钱时成为你朋友的，在你没钱的时候，就有可能背弃你。真正的朋友无论你在顺境还是逆境，都会对你不离不弃的。

在一百万现金面前，腰杆站的很直的，你可以和他深交。若在一百万现金面前，没有了最珍贵的人格的，要这样所谓的知己好友又有何用？用一百万现金买个好友，是愚蠢之极的想法。用一百万现金充实自己的人格，做有意义的事情，真心对待身边的人，这样比用一百万现金买个所谓的知己好友实在得多，也明智得多！

珍惜身边真正对你好的朋友，因为，那比一百万现金还来得珍贵，也是一百万现金所买不来的！

富人并不像你想象的那样幸福

也许很多人都会觉得，幸福来源于金钱，有钱了，才会获得幸福。所以很多人为了金钱绞尽脑汁，不择手段，甚至出卖亲人、朋友和自己的人格去追求金钱。究竟有钱就代表有幸福吗？难道金钱跟幸福有着必然的联系吗？

诚然，当今社会，要生存，要立业，要提高生活的品质和后代的抚养教育，都离不开金钱。但是除了物质的需要，我们还应该有更高的精神层次的需求。人生的意义不在于做金钱的奴隶。如果你不幸已经沦为金钱的奴隶，那么你就彻底迷失了自己，不仅不会觉得幸福，还会被无尽的欲望所吞噬。为金钱而苦恼的人，苦恼将会无穷无尽。

富人真的很幸福吗？也许他们怕被偷，怕被抢，怕被绑架，怕被诈骗等，这有什么幸福可言呢？有句话说"贫穷自在，富贵多忧"，就是这个意思。假如一个人郁郁寡欢，即使拥有富甲天下的财富，可心里空虚寂寞，没有精神支柱，这样的生活又怎么有幸福可言。

在杭州龙井村有一位农民，家有五亩茶园、一个茶室和一块地，每年的收入 20 多万。当然还有别墅、汽车以及大量的银行存款。他在他的阳光大别墅里面，愁眉苦脸地自言自语："哎，这日子怎么过啊？"

一个年收入 20 多万，住着别墅开着小车的人说日子没法过，不知道的人会说他矫情，只有了解情况的人，才会对他投以同情的目光。

原来他有个女儿，本来是在浙江读大学的，上大二时，他女儿突然有了去澳大利亚的念头。他劝过女儿不要冲动，但是女儿执意要走。移民澳大利亚可不是一笔小数目，女儿是他的命根子，所以他毫不吝啬地把家里的百万存折给了女儿，他的身边只剩下不动产和为数不多的现金。

这些不动产没有给他带来快乐。没有女儿，要茶园，要茶室，要别墅也没有了意义。他不知道自己赚钱是为了什么，也不知道要赚多少才会快乐。每个月，女儿打电话回来，他都会问他女儿"你还需要钱吗？爸爸再给你汇点过去！"

或许，这是他唯一的赚钱动力了。他开始拼命赚钱，甚至有一次，他为了 5 元钱的茶资和一位熟客闹得不欢而散。他自己都不知道自己为什么会去计较这 5 元钱。他总觉得自己很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



穷，女儿很需要钱，他的晚年也需要钱。以前日子不富裕时，那种单纯的“日出而作日落而息”的快乐再也找不到了。

现在，很多中国富人都陷入一种精神贫困的状态。无论你赚了多少钱，处于何种的社会地位，你都觉得自己没有钱，仍然是个穷人。消除物质上的贫穷是容易，但是消除精神上的贫穷感却不是那么容易。

不要羡慕富人的生活，他们没有你想象的那般快乐。爱情能够给你带来快乐，但是也会给你带来痛苦；财富可以给你享受，但是也会给你带来苦恼。人的财富地位或许会有高低区别，但是对幸福的体会并没有高低之别。只是有钱人的快乐代价比较高，穷人快乐比较单纯而已。

有一个富人，钱多得几辈子也花不完，即使想什么就有什么，可是他总觉得自己不快乐。有一天，他去山里游玩，看到一个老人赶着一头牛，一边在田里耕田，一边还哼着歌曲，开心得很。富翁就很奇怪地去问他，耕个田怎么也那么高兴。那位老人说，他有一亩三分田，家里还有人等着他回家。现在他赶着牛耕田，虽然地不多，可是也够全家的粮食了，虽然穷点，但是很幸福，很满足，为什么不快乐呢！

富人就问，那你告诉我快乐是什么，怎么才能得到快乐。富人说他什么都不缺，就是缺了点快乐。老人叫那个富人拿个篓子捡着石头走，一边捡一边走，直到捡满为止。等满了，再把石头一个个放下往回走。富人照着老人的话去做了，篓子装得很满，他觉得很累，累得都快要走不动路了。等篓子满了，富人又把石头一个个放下，感觉整个人都轻松很多了。

老人问富人什么感觉，富人说，把石头卸下来当然不累啦。老人说，就是因为你心里的石头放不下，所以你得不到快乐。老人又说他什么都没有，但是每天耕着这份田，还有家人等他吃饭，心里当然快乐。因为有家人的爱，很温暖。而富人拥有金钱却也拥有太多的压力，缺少温暖，这样是不会觉得幸福快乐的。

所以说富人不一定都是幸福的，很多富人往往过得不快乐，是因为被金钱束缚了自由，而且欲望也变得无止境了，得到后反而患得患失，心里的包袱很重，在世俗中迷失了自我，不得释放。穷人为生存而奔波，没多少心思想别的，只要有一点物质来源就很满足。富人已没有生存问题，但老挖空心思想着赚更多的钱，获得更高的社会地位，并为此烦恼不已。从这个角度来看，穷人似乎要比富人幸福得多！

幸福是源于需要的被满足，这种需要可以是物质上被满足，也可以是情感上被满足。当你觉得亲情最重要时，即使散尽千金来维护亲情和家庭也是值得的，这种幸福与贫富关系不大。想想快乐其实无处不在，只要你带着知足常乐的心态。幸福与财富无关，富人并不像你想象的那样幸福。只要你愿意，就算是没有太多的财富，带着发现美的眼光，多一点的时间去陪伴家人和身边的朋友，用多一点的时间去享受生活。那样，你也会有浓浓的幸福感，变得很快乐。这样，精神上你也是个“富人”，而且是个幸福快乐的“富人”。

物质财富的积累，却迎来了情感破产危机

在现代社会，财富和地位变得越来越重要。有了钱，生活品质大大提高了。可是在物质财富积累得越来越多的时候，你是否有关注过自己的情感？

近年，以企业精英、私营业主、城市中产阶层为主体的国内中高收入群体快速崛起。也许，他们拥有令人羡慕的事业和财富，但是，却不一定拥有令人羡慕的家庭和爱情。因为，在不断累积物质财富的时候，精神财富却面临着危机。就像公司可能破产一样，心灵也可能破产。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的欲望是无止境的，而且天下没有十全十美的事会落到一个人的身上。

有这样一对夫妻，在他们年轻的时候，女人长得很漂亮，追求者很多。而男人呢，家庭条件很差，但是性格很阳光，经常带着女人出去玩，一起吃街边小摊。所以，尽管男人很穷，女人还是嫁给了他。

结婚以后，男人带着女人去外面闯荡。那是20世纪90年代末，两人一起打工，虽然一无所有，但是相互扶持，过得很快乐。一个偶然的机会，一个亲戚要回老家，把小店转让给了他们。于是，两人兢兢业业经营小店，直到成为今天的小商场规模。

物质上，两人的生活比过去好了许多，房子有了，车子也有了，孩子也很听话，可是女人越来越觉得郁闷了，觉得生活一点意思也没有，不知道以后的日子是不是也这样。男人很不理解女人，现在的生活好了，却老唉声叹气，显得很不开心。

也许，男人觉得有事业，就有动力。可是女人不一样，她宁愿回到以前的穷苦日子。她虽然也体谅自己的男人，因为他为这个家很辛苦，为了家付出了很多，但是这样有钱却不快乐的生活的确不是她想要的。

在男人的眼里，拼事业，拼财富，是男人的动力。而在女人的眼里，浪漫的爱情才是女人最想拥有的。女人对金钱的渴望，远远没有渴望一个男人对她关爱体贴的强烈。男人或许认为，有钱就能让家人过上幸福的生活，但在这个过程中，男人往往会忽视女人的感受，而女人没有情感的滋润，自然会觉得生活没有乐趣，过得很抑郁了。

如果男人在每天繁忙的工作中，抽出半个小时陪女人散步，抽出半个小时陪孩子学习或玩耍，这又是如何的情景。女人其实也不贪心，就是要自己的男人多关心自己一点点而已。这些，男人意识不到，或许等他真正意识到已经太迟了。

当财富积累得越来越多，个人专注的重心就从家庭、婚姻、情感上转移到事业和金钱上，从而漠视了情感。当情感被漠视到一定程度，情感也就淡漠了，危机也就出现了。所以，当财富累积的越来越多，情感则有可能越来越少，甚至有破产的危机，并不如外人看的那般幸福。

张女士是在1998年和老公结婚的，在婚后的第一年就有了女儿。结婚的时候，老公借了一些钱，有了孩子后，他们就开始考虑以后的生活。因为家里不仅没有钱，还欠着外债，于是夫妻打算外出打工挣钱还债。夫妻俩把女儿留给了丈夫的爸妈照顾，来到大城市创业。

在大城市安顿下来后，夫妻俩就开了一家小店，因为没有经验，生意也不怎么样。但是两人充满干劲，每天早出晚归，一心想搞好生意。功夫不负有心人，小店生意越来越好，两人索性扩大小店规模。虽然更累了，但是收入一天天增加，心情也很舒畅。

随着生意的扩张，业务越来越忙，张女士的强项就显露出来。因为张女士性格外向，爱说爱笑，又能吃苦，客户都愿意跟张女士打交道。而张女士的丈夫的性格就比较内向，不善表达，为人实在，不会变通，特别是面对日益扩张的生意有些力不从心。不知不觉，张女士就负责了店里的生意，进货出货等相关应酬都由张女士来，而丈夫就把精力放在家里，家被收拾的井井有条，更练就一手好厨艺。

生意好了之后，他们把孩子接到了身边，但是张女士没时间照顾，照顾孩子的事情就落在了丈夫身上。在分店开张后，张女士更是分身无术，家里的事情一点也顾不上了。就在事业越做越大时，张女士的丈夫对张女士却越来越不满意。张女士很不理解，自己拼了命把事业经营得这么好，丈夫凭什么对她不满。

因为家人都不接纳张女士，她只好去店里忙生意。其间，她也试图改善夫妻关系，毕竟，她不想做孤独的女强人。当她试图与丈夫亲密时，丈夫却转身走进孩子的房间，留下张女士孤零零地站在卧室里不知所措。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



金钱轻而易举地颠覆了爱情？爱情何其轻，金钱何其重！当男女离金钱最近时，离爱情最远，没有爱的感情就是不幸的感情。金钱毁掉了很多纯真的爱情，毁掉了许多幸福的家庭，毁掉了许多最初的情感，金钱使得情感出现危机，甚至破产。

所以，不要让你的眼里充满着金钱，不要在情感有了破产危机的时候，才意识到情感的可贵，这时显然已晚！

内在的幸福才是永恒的财富

关于财富的定义，很多人第一反应就是想到大把大把的票子，想到有很多位数的银行存折，想到豪华的阳光别墅，想到豪华的汽车，想到名贵的珠宝首饰，想到名下众多不动产和实业。这当然也很正常，因为几乎大部分的人认为财富就是与金钱有关，这也是很多人为之忙碌为之奔波的目的和动力。

然而，财富在与金钱有关的同时，你是否有想过还跟精神有关。我们太关注物质财富，以至于往往忽略了精神财富。物质财富与我们生存和生活质量息息相关，所以我们首先在乎的是物质财富。不可否认，幸福是人类追求的最高目的，而金钱只是实现这个目的的一个手段。

金钱是幸福的一个必要条件，却不是充分条件。金钱可以换取物质需要满足感的提升，却不一定能使幸福感得到提升。因为幸福除了必要的物质基础外，更需要有精神的支撑，比如家庭、亲情、爱情、友情等，这些都是无价的，而且不存在金钱的等价交换。

加拿大有一个特别的乞丐，他的名字叫马里奥，40 岁。两年前，他买彩票中了大奖。马里奥很开心，他觉得自己是世上最幸福的人了，他也成为了一名富人，拥有非常多的财富。他想既然是有钱人了，也就没必要工作了，后来干脆就不再需要工作，马里奥把好好的工作给辞掉了。

马里奥开始过上了富人的生活，他要从此好好享受生活。冬天的时候，他在佛罗里达过冬；夏天的时候，在凉爽的魁北克避暑。他觉得自己的妻子已经不再年轻貌美，配不上他这个富人了，于是就抛弃了曾经跟他同甘共苦的妻子。他自由自在随意挥洒金钱，惬意地消磨时间，看自己喜欢的电视节目，打曲棍球、棒球，在海滩上晒着太阳喝小酒，随时随地可以去商场肆意的购物。

马里奥以为他的生活会一直都这么幸福。但是，事实并不如此。时间越长，马里奥的内心就越来越恐惧。因为他深刻意识到，他现在身边的朋友情人都是冲着他的钱来的，而他真正的朋友却在他富有的那一天都被他拒之门外。财富总是不经花，再多的财富任意挥霍也会有没有的一天，而这一天来得很快。短短的两年时间，马里奥就把钱花光了，所谓的朋友和情人也正如他预料的——离他而去。马里奥再也没有闲钱去挥霍，也没有心思看电视，打曲棍球。马里奥一开始放不下面子去找工作，直到他身上的钱只够维持一个星期的生存时，他意识到了问题的严重性。

马里奥找工作心高气傲，完全不知道现在的工作有多难找。一个星期过后，不仅工作没有找到，连吃饭也没有着落了，也没有任何一个朋友来帮助他。马里奥内心很孤独，很无助。忍受不了饥饿，马里奥被迫在街头乞讨。马里奥悔不当初，后悔抛弃了自己的妻子、朋友，后悔这么挥霍金钱，站在加拿大的街头，马里奥留下了悔恨的泪水。

再多的金钱，总有一天会离你而去，这些财富是随时可以被挥霍掉的，而只有最珍贵的情感才会永远伴随你，才是真正的财富。在你落魄的时候，你身边还有爱人，还有朋友帮助你，这就是你永恒的财富，这比金钱的获得来得更加困难。

财富的形式有很多种，而内在的幸福感往往最容易被人们忽略。而这种财富的形式，却可能是最重要的一种形式，因为内在幸福感是很多人追求的最终目标。换种形式说，如果拥

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有很多的物质财富，精神财富却很匮乏，觉得很不幸福，这种日子难道不觉得痛苦吗？如果你非要过这种有钱却一点都不快乐的日子，那肯定是病态的，内心已经被欲望所吞噬，迷失了自己。

人在很多时候往往很简单，追求金钱可以理解，以金钱作为铺垫追求幸福无可厚非，但是不能迷失自己。真正富有的人不是看他拥有多少银行存款，不是看他拥有多少房产，不是看他拥有多少事业，而要看他有没有几个知心的好友，在他患难的时候，愿意真心帮助；要看有没有一个爱他的妻子，愿意在他失败的时候，与他同甘共苦，并鼓励他站起来；要看他有没有孝顺的儿女，在忙碌一天回到家的时候，给他揉揉肩！

白岩松不仅是个出色的电视人，还是个好丈夫、好父亲。每次出差，他都要给妻子、孩子带礼物。白岩松一家三口一年四季的衣服，都是由白岩松一手操办。白岩松品位不低，眼光也不错，他为妻子和孩子买的衣服都非常得体、合身。所以白岩松的夫人跟孩子也乐意让白岩松为他们选置衣服。

作为家喻户晓的主持人，白岩松浑身散发着成熟男人的魅力，经常有倾慕他的女孩儿向他表示好感。但是，白岩松根本不给对方机会。外界诱惑太多，他尽量不出去应酬，有时间就待在家里陪伴妻子和孩子，享受天伦之乐。2005 年初，曾有传闻说白岩松离婚了，白岩松和夫人看到这条假新闻后哈哈大笑，真是莫名其妙，他们不知道这个传闻从何而起。

2000 年悉尼奥运会结束后，白岩松离开了《东方时空》，与其他人另外创办一个叫《子夜》的新栏目。白岩松信心百倍，以为准备 3 个月节目就可以出台，但由于种种原因，在长达一年多的时间里，节目一直没有播出。从一个炙手可热的主持人一下子变成了一个吃闲饭的人，白岩松感到迷茫和失落，不知道自己的未来在哪里。性情温和的他开始在家里发脾气。白岩松的夫人知道丈夫心中的痛，每当丈夫对她发无名火时，她尽量克制自己，用轻言细语安慰他，不和他顶撞。

她知道，仅靠几句话是不能抚平丈夫心中的痛的，她想让母爱的力量来温暖白岩松。她知道，白岩松是个孝子，最听母亲的话了。于是，她亲自奔赴内蒙古，把白岩松的母亲接到了北京。母亲的到来让白岩松欣喜若狂。从小到大，白岩松都是母亲的骄傲和自豪，他不想让母亲看到自己的失败，看到他的失意与颓废。于是，他努力在母亲面前打起精神。晚上，母亲常常坐在白岩松的身边，和他聊白岩松小时候的趣事，聊母子俩走过的不平凡的人生旅程。白岩松的心态渐渐释然，慢慢走出了精神困境。

做一个富有的人，不仅仅指金钱的富有，更是指内心的富有。无可厚非，白岩松就是富有的人，姑且不去谈论他有多少财富，最起码的是，他拥有一个爱他的妻子，一个活泼的孩子，一个慈祥的母亲，还有一颗强大的内心，他是一个真正幸福的人。

富有，真的很简单，简单到我们忽视了富有最本质的一点，那就是心灵。不要被物质束缚太久，太久你便会忘记最初的快乐，忘记最初的朋友，忘记身后爱你的妻子和儿女。用多一点的时间去陪伴家人和朋友，用心营造幸福，你也可以是一个非常富有的人。这个富有，与财富无关，是你精神层面的富有，也是你内心的强大！

幸福的人往往能取得更大的成就

相同的硬币都有正反两方面，我们的人生也有正反两方面：光明，开朗，幸福，这代表着正面，黑暗，抑郁，悲伤等代表着反面。如果让你选择，你会选择正面还是反面呢？我们当然会选择正面，但是，没有人会不受反面的影响。

在实际的生活当中，我们经常听到这样那样的抱怨："工作很累，挣钱却很少" "工作压力大，老婆还不体谅我" "领导为什么给他升职，不给我升职"等等抱怨的情绪和话语，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



带着这样的心理去工作，肯定不会有好的工作表现。如果你是领导，一边站着态度积极向上、工作态度热情饱满的员工，另一边站着灰心丧气、愁眉苦脸的员工，你会做出怎么样的选择呢？显然会选择前者。一种内在的满足，好的心态，才会有工作和生活的激情。

布恩是做销售的。有一次去拜访客户，很可惜，他们没有就产品达成协议。布恩很苦恼，回来就把事情告诉了经理。经理耐心地听完布恩的讲述，沉默了一会儿说："你不妨再去一次，但要调整好自己的心态，要时刻记住运用微笑，让别人觉得你是幸福的人，用你的微笑打动别人，这样对方才会觉得你有诚意！"

布恩试着去做了，他把自己表现得很幸福、很快乐、很真诚，微笑一直洋溢在他的脸上。结果对方也被布恩感染了，很愉快地签订了合同。

布恩结婚已经 18 年了，每天早晨都要早起上班，忙碌的生活让他顾不上心爱的太太，他也很少对妻子微笑。布恩决定试试，看看对妻子微笑会给婚姻带来什么不同。

第二天早上，布恩梳头照镜子的时候，对着镜子里的自己微笑起来，工作压力导致的愁容一扫而空。当他坐下开始吃早餐的时候，他微笑着跟太太打招呼。布恩的太太很惊愕，但也很开心。在这两周的时间里，布恩感受到的幸福比过去两年还多。

现在，布恩上班时，就对大楼门口的保安微笑，对着电梯门口的管理员微笑，对着自己的同事微笑，对着自己的客户微笑。在一段时间之后，他发现微笑给他带来了很多收入。

布恩觉得自己很幸福，起码有一个很好的妻子和一份工作。所以他真诚地去赞美他人，停止谈论自己的烦恼。他不仅把自己的幸福传染给了别人，也试着从别人的观点看事情。微笑真的改变了他的生活，他变得幸福快乐。

许多人经常对自己并不真正需要的东西产生幻想，会让自己相信，如果拥有了这些梦寐以求的东西，最终就会变得快乐起来。然而，这种快乐不是物质创造的，而是在内心养成的。没有任何事物会给你带来深层次的满足和快乐，除非你有意识地去滋养幸福。

内心觉得觉得幸福的人，对于生活，工作和情感都充满了感恩的心和热情，总是精神饱满的去做自己的事情，关爱身边的亲人、朋友、甚至陌生人，他受到的赞誉也就多，就自然变得更高兴，如此良性循环，在不知不觉中，取得的成就也就多了！

有的时候，我们不要对于物质和名声关注太多，投入太多，这样会迷失真实的自己。物质和名声除了带来生活上的享受和别人的仰慕的眼光外，收获不了内心的幸福。而内心的幸福，才是我们孜孜不倦在追寻的目标。

富裕的物质跟空虚孤独的内心相比，你更愿意过哪种生活呢？有的时候，幸福的定义很难，成功的定义更难。如果你要追求的是钱，那么比你有钱的人可能很多，如果你要追求的是名声，那么，比你有名声的也可能很多。如果这样，难道你就是个失败的人？我们不妨换个角度看，如果内心幸福，怎么样都会觉得自己很富裕和成功。而只要你是一个真正幸福的人，那么你就很容易比别人取得更大的成就，这就是幸福的魅力。

有位妇人走到屋外，看见前院坐着 3 位有着长胡须的老人。她并不认识他们，于是说："我想我并不认识你们，不过你们应该饿了，请进来吃点东西吧。"

"家里的男主人在吗？"老人们问。

"不在，"妇人说，"他出去了。"

"那我们不能进去。"老人们回答说。

傍晚，当她的丈夫回家后，妇人告诉丈夫事情的经过。"去告诉他们我在家里了，并邀请他们赶快进来吧！"

妇人走出去邀请 3 位老人进屋内。

"我们不可以一起进入一个房屋内。"老人们回答说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“为什么呢？”妇人想要了解。

其中一位老人指着他的一位朋友解释说：“他的名字叫财富。”然后又指着另外一个老人说：“他是成功，我是爱。”接着又补充说：“你现在进去跟你丈夫讨论看看，要我们其中的哪一位到你们的家里。”

妇人进去告诉自己的丈夫刚刚的谈话内容。她丈夫非常高兴地说：“原来这样啊，赶紧让财富进来！”

妇人不同意，说：“亲爱的，我们何不邀请成功进来呢？”

她丈夫想了想说：“我们还是邀请爱进来吧，或许这样会更好点。”

妇人到屋外跟三位老人说：“我们想要的是爱！”

爱起身朝屋子里走去，另外两个老人也跟着他一起进去。

妇人惊讶地望着财富和成功，问：“我只邀请爱，怎么你们也一起来了呢？”

老者齐声回答：“如果你邀请的是财富或成功，那么另外二人都不会跟进，而你邀请爱的话，那么无论爱走到哪儿，我们都会跟随。哪儿有爱，哪儿就有财富和成功！”

有爱才会有财富和成功，的确如此！有爱，生活才会幸福，内心才会幸福，带着感恩的心看待这个世界。永远不要问自己是追求财富或成功，还是追求内在的幸福，因为这并不矛盾，是可以并存的。内在幸福的人，有一个广阔的胸襟，更容易受到财富和成功的青睐，因而获得的成就也就更高。

内心拥有真正的幸福感，并将这种幸福感传染给其他人，不去计较太多的物质和名利，不为得失而大喜大悲。用幸福的心态去看待人生，那么你也会收获一个不一样的人生！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章

幸福＝积极的快乐＋有意义的生活

至关重要的幸福感

如果要问世上最美的词汇是什么，最温暖的词汇是什么，幸福一词应该是当之无愧的。幸福，很多人苦苦为之追寻，却一直追寻不得，到底幸福是什么呢？幸福怎么获得呢？

“从明天起，做个幸福的人，喂马，劈柴，周游世界，从明天起，关心粮食和蔬菜，我有一所房子，面朝大海，春暖花开。”这是海子的幸福；“幸福就是没有痛苦的时刻。它出现的频率并不像我们想象的那样少。人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远，捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。”这是毕淑敏的幸福。那么，你的幸福是什么呢？

关于幸福，问一千个人，就会有一千个答案。但是万变不离其宗的是，幸福是内心的一种感受。但是，关于幸福，有多少人能够大声说出自己很幸福呢？随着生活水平的提高，我们的幸福点数却在不断下降，让我们不得不思考，在我们内心深处渴望和为之努力的幸福是什么，怎么让我们的幸福点数提升，做一个温暖的人呢？

一位著名的作家见到了托尔斯泰，对他说：“先生，您真幸福，您所喜爱的东西，您都拥有了。”托尔斯泰平和地对他说：“不，先生，并不是我所喜爱的东西我都拥有了，而是我拥有的东西我都喜爱。”

“我拥有的东西我都喜爱”，这不正是感悟珍惜拥有的幸福的一种方式吗？有时，我们说自己很倒霉，从来没有感受到过幸福，其实并不是幸福有意远离我们，而是我们忽视了它的存在，让它失落地躲在阴影里，逃离我们的心情。有人说，人是为了欲望而不停奔走的动物，拥有了一颗星，却还想要一片天；拥有了一滴水，却还想要一片海。而面对拥有的那颗星，那滴水，我们觉得实在难以满足需要。为了心中的海市蜃楼而忽视了自己可以抓握的幸福，幸，还是不幸？古人说：“花开堪折直须折，莫待无花空折枝。”忽视了自己眼前拥有的东西，当花谢残红，你只能看到飞红万点惆怅悲伤，任泪眼问花，得到的只是枝头一片空寂的沉默。珍惜拥有的幸福，才不会让自己觉得失落，不会觉得生活的原野一片荒芜。每个人都犹如一个钓翁，划一叶生活的扁舟，在岁月的河流中漂荡，总会捕捉到属于自己的点点滴滴，那就是属于你的幸福。

有的时候，人们越想追寻自己得不到的东西，就越觉得那是自己的幸福，然而往往忽视了自己身边最平凡、最温暖的小幸福，殊不知你所拥有的小幸福正是别人所羡慕渴求的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福。

有人说过："真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。"幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光。也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中。幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。

无论是在工作还是生活中，幸福感至关重要。没有幸福感，那么人生就会变得很灰暗，缺乏色彩，缺乏生活的激情。每天带着幸福的心情去生活，会发现生活是如此的美好，做什么事情都会觉得顺心多了。

有一个人，他生前善良且热心助人，所以在他死后，升上天堂，做了天使。他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望感受到幸福的味道。

一日，他遇见一个农夫。农夫的样子非常烦恼，哭着向他诉说："我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田作业呢？"

于是他赐农夫一只健壮的水牛。农夫很高兴。他在农夫身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个男人，男人非常沮丧，男人向他诉说："天使，我的钱被骗光了，没盘缠回乡。"

于是他给那个男人银两做路费。男人很高兴。他在男人身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个诗人，诗人年青、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但诗人却过得不快活。

他问诗人："你不快乐吗？我能帮你吗？"

诗人对他说："我什么也有，只欠一样东西，你能够给我吗？"

他回答说："可以。你要什么我也可以给你。"

诗人直直地望着他："我要的是幸福。"

这下子难倒他了。后来，他想了想，说："我明白了。"

然后把诗人所拥有的都拿走。

他拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

做完这些事后，他便离去了。

一个月后，他再回到诗人的身边，

诗人那时饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上挣扎。

于是，他又把诗人的一切还给诗人。

之后，又离去了。

半个月后，他再去看看诗人。

这次，诗人搂着妻子，不住向他道谢。

因为，诗人得到幸福了。

不要一直往前眺望追寻不到的幸福。有的时候，停下脚步去看看身边的美景，身边也值得你留恋的景色。

生命包含痛苦，没有谁能逃脱。作为平凡的人我们都面临着这个事实。我们迟早会变得衰弱，会生老病死；迟早会因为拒绝、分离或死亡而失去重要的东西；迟早会遭遇危险、失望和失败。如果你静下心来盘点一下自己拥有的一切，你就会发现，自己也正拥有着实实在在的幸福，这些幸福正在散发着丝丝缕缕的馨香。如果你拥有原本就属于自己的幸福，就不应该漠视，不应该虚掷，而应该努力呵护、擦拭、珍惜。

珍惜拥有的幸福，心中就会多一份充实从容，少一份虚荣浮躁，也能感觉到生活原本就不是对我们阴沉着脸，也曾馈赠给了我们大把大把的阳光，还有跳跃在阳光之上的灿烂的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生命是渺小的，但如果正在拥有的一刻被放大了，那生命就有了一种永恒和美丽。珍惜拥有是生命的放大镜，是记录生命幸福的照相机。

尽管我们不能避免生活中的痛苦，但可以学会更好地处理它们——为它们留个空间，站起来，创造有价值的人生。在我们的内心，给幸福留足空间。幸福感至关重要，起码，在我们经受磨难的时候，我们会微笑着走过磨难，珍惜现在的拥有。正如托尔斯泰所说的，把握当下拥有的，这才是一个真正幸福的人的选择。

感情扮演着幸福的关键角色

行走在世间的人，没有谁能抵挡得过金钱的诱惑。年少时或许会经历几段纯真幸福的爱情，但是随着年龄的增加，在社会的熏陶下，多少人的还能保持最初的纯真。

将爱情与金钱联系在一起在现代已经非常普遍，年轻男女相亲必然会问到对方年龄、身高、收入、职业。男性则需要有“婚房”。

在婚姻的关系里，感情扮演着比金钱和美貌更重要的角色，却往往被现代人忽视了。

石头问：我究竟该找个我爱的人做我的妻子呢？还是该找个爱我的人做我的妻子呢？佛笑了笑：这个问题的答案其实就在你自己的心底。这些年来，能让你爱得死去活来，能让你感觉得到生活充实，能让你挺起胸不断往前走，是你爱的人呢？还是爱你的人呢？

石头也笑了：可是朋友们都劝我找个爱我的女孩做我的妻子？

佛说：真要是那样的话，你的一生就将从此注定碌碌无为！你是习惯在追逐爱情的过程中不断去完善自己的。你不再去追逐一个自己爱的人，你自我完善的脚步也就停滞下来了。

石头抢过了佛的话：那我要是追到了我爱的人呢？会不会就……

佛说：因为她是你最爱的人，让她活得幸福和快乐被你视作是一生中最大的幸福。所以，你还会为了她生活得更加幸福和快乐而不断努力。幸福和快乐是没有极限的，所以你的努力也将没有极限，绝不会停止。

石头说：那我活得岂不是很辛苦？

佛说：这么多年了，你觉得自己辛苦吗？石头摇了摇头，又笑了。

石头问：既然这样，那么是不是要善待一下爱我的人呢？

佛摇了摇头，说：你需要你爱的人善待你吗？

石头苦笑了一下：我想我不需要。

佛说：说说你的原因？

石头说：我对爱情的要求较为苛刻，那就是我不需要这里面夹杂着同情，夹杂着怜悯。我要求她是发自内心地爱我的。同情怜悯宽容和忍让虽然也是一种爱，尽管也会给人带来某种意义上的幸福，但它却是我深恶痛绝的。如果她对我的爱夹杂着这些，那么我宁愿她不要理睬我，又或者直接拒绝我的爱意，在我还来得及退出来的时候。因为感情是只能越陷越深的，绝望远比希望来得实在一些，因为绝望的痛是一刹那的，而希望的痛则是无限期的。

佛笑了：很好，你已经说出了答案！

石头问：在这样的一个时代，这样的一个社会里，像我这样的一个人这样辛苦地去爱一个人，是否值得呢？

佛说：你自己认为呢？

石头想了想，无言以对。

佛也沉默了一阵，终于他又开了口：路既然是自己选择的，就不能怨天尤人，你只能无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怨无悔。

石头长吁了一口气，石头知道他懂了，他用坚定的目光看了佛一眼，没有再说话。

故事是别人的，答案却在自己的心里。你有故事里石头的困惑吗？你对佛说的话有自己的领悟吗？带着感情去追寻幸福，那么，就算是再艰难的路，也不觉得辛苦。每个人都会为值得的人去付出，这种付出是不计较回报的，这就是世间最珍贵的情感。

社会很现实，把金钱看得太重会迷失最真的情感。而情感，往往扮演着幸福的角色。有了情感，再多的苦难也不是苦难，有了情感，一点点小事也能温暖你，让你在很多年后也不会忘怀。

情感很纯粹，幸福离你很近，只要用心，就会发现身边有很多美好的事，美好的人。可以喜欢一个人，可以惦记一个人，可以关心一个人，可以帮助一个人，可以想念一个人，情感有很多种，但是唯一不变的是，有了情感你会体会到幸福的感受，这是用金钱买不到的珍贵的东西，情感在我们追求幸福的过程中起着至关重要的作用。

一个单亲爸爸，独自抚养一个小男孩。有一天要赶着去见客户，没时间陪孩子吃早餐，他便匆匆离开了家门。晚上回到家时孩子已经熟睡了，工作上的疲惫让他全身无力。正准备就寝时，突然大吃一惊：棉被下面，竟然有一碗打翻了的泡面……

盛怒之下，他朝熟睡中的儿子的屁股一阵狠打。

为什么这么不乖，惹爸爸生气？你这样调皮，把棉被弄脏……这是妻子过世之后，他第一次体罚孩子。

我没有……孩子抽抽咽咽地辩解着，我没有调皮，这……这是给爸爸吃的晚餐。

原来孩子为了配合爸爸回家的时间，特地泡了两碗泡面，一碗自己吃，另一碗给爸爸。可是因为怕爸爸那碗面凉，所以放进了棉被底下保温。

爸爸听了，不发一语地紧紧抱住孩子……

原来幸福就在一碗打翻的泡面里啊！原来孩子是在惦记着自己啊！

被人惦记的感觉，你有体会到吗？你是否整天忙忙碌碌忽略了身边的爱人？你是否很久没有陪孩子做功课玩游戏？你是否很久没有跟父母打电话问问他们好不好？你是否很久没有叫朋友到家里来小聚一下？

如果你很久没有做这些事情，那么不妨从现在开始一件件做过去吧，抱抱你的爱人，陪伴你的孩子，关心一下父母，跟朋友多沟通，你会发现，你身边的人幸福，你自己也很幸福。这就是情感的魔力，金钱买不到的东西！

幸福不是整天忙忙碌碌为事业、为金钱奔波，幸福是你的身边有很多爱你的人，让你觉得很温暖，让你觉得用再多的金钱也不肯换。所以，择偶不要看对方有没有钱和房子，要看对你有没有感情，那关系到你一生的幸福！

幸福，是快乐与意义的结合

幸福当然是件乐事，但幸福不等于快乐。幸福是人们目的的实现，不幸是人们的目的未能实现。而快乐则是对幸福的感觉，是人们实现了目的所感到的满足；痛苦则是对不幸的感觉，是人们没能实现目的所感到的不满足。因此，幸福与欢乐不同，幸福是行为。

每个人的行为是不同的，认同的观点也是不同的。有的人在金钱上得到了满足，他感觉就是幸福；有的人找到了一个自己喜欢的爱人，他感觉就是幸福；有的人觉得自己有份好的工作，他感觉就是幸福。幸福有很多种。但是，幸福离不开快乐，更离不开意义，不然就是傻乐呵了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在小的时候，老师就教导我们要做快乐的人，做有意义的事情，可是到目前为止，许多人并不知道怎么做快乐的人，做有意义的事情。幸福呢？就是快乐与意义的结合，也许有人困惑。但其实，这种幸福不难获得。

有个超级业务员最近搬了新家，发现隔壁住了一个嬉皮士。业务员默默地观察这个邻居，一直对他的生活方式很不以为然。

早上，业务员提着公事包要出门工作，看到嬉皮士大门深锁，根本还没起床。他心里就嘀咕："他的生活真没意义！"

中午，业务员返家稍微梳洗休息，只见嬉皮士悠闲地在门口要么晒太阳，要么弹吉他。他心里又想："他的生活真没意义！"

晚上，业务员拖着疲惫的身体回家，发现嬉皮士家挤满了朋友，显然一群人正在喝酒聊天。他还是这么想："他的生活真没意义！"

就这么过了好几个月，超级业务员与嬉皮士两人一直没有交谈，碰面顶多点个头招呼一下。

一个平常的早晨，业务员照例准备出门"冲锋陷阵"。突然他的嬉皮士邻居开门走了出来，对他说了声"早安！"

"早！"业务员回礼。

"我看你每天工作都很忙啊！"嬉皮士说。

"是啊。"

"你的事业应该很有成就吧？"

"还算不错！"业务员心中有些得意。

"也赚了很多钱吗？"

"还过得去……"业务员开心得不得了，心想嬉皮士这下子应该发现他们彼此的生活有多大的差异了！

"可是……"不料，嬉皮士吐出一句让他意想不到的话："你不觉得这样的生活，很没意义吗？"

幸福的生活有很多种。也许一件平凡而普通的事情，对于旁观者来说没有意义，但是对于事件本身的人却影响深刻，意义非凡。也就是说，事件的参与和体会不同，幸福的感觉也是不同的。

西方有一句名言：吃和睡是猪的生活。难道加上玩和乐，就是人的生活？物质幸福实际是人和动物都有的，只有精神幸福才为人所独有。所以物质幸福是低级的基本的幸福，而精神幸福则是高级的、上乘的幸福。

所谓精神上得幸福，就是超越于物质，不为金钱所束缚，做自己想做的事情，做快乐的，有意义的事情，在别人幸福的同时，自己也有浓浓的幸福感。

张老板去合作的单位找他们的财务谈业务。在洽谈的时候，他们斗智斗勇，展开了拉锯战。

这时，门口进来一个人，三四十岁模样，也许是干活劳累的缘故，他的脸上灰扑扑的，衣服破而旧，已经看不出本来的颜色。

进来后，男人迅速逡巡了一下房间，目光怯生生的，见到外人在注视他，目光落荒而逃，拘谨得手不知道往哪儿放，拉着衣角，似乎站都不知道如何站了，低着头，像个做错事的孩子。

张老板不忍心看他那样子，扭头看窗外，想起哪本书上关于民工生活的描写，感慨万千。

再回头时他们的交谈已经暂告一段落，那民工怯生生地向前，说："主任，我借钱。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



外地口音，说这话时，那民工的额上竟然渗出了细细的汗珠，应该是紧张吧。

主任头也不回，没好声气地说："借什么钱？没见我正忙着吗？过几天吧？"

那人急了，嗫嚅着："我借了别人的钱，人家向我讨要了！我……我老婆孩子……今天来……"

主任打断他的话，不耐烦地说："明天吧！"

那人不知道怎么办了，手足无措，汗珠更明显了。他用手去擦额头的汗，脸上画了一道黑。

张老板看不下去了，说："你先借给他吧。我不急。"

主任满脸不高兴，又询问了一番，让那人签名，那人用颤抖的手歪歪斜斜地签了名，又写上：200 元。

拿了钱，他用感激的目光怯生生地望了张老板一眼，走了，脚步轻快了许多。

出来时已是晚饭时分，夕阳西下，天边的彩霞格外鲜艳。张老板跟财务去饭店吃晚饭，刚进门，就遇到了借钱的男人。他坐在角落里，还有一个妇人，一个五六岁的小男孩。桌上放着两盘菜，他们正有说有笑地吃着饭。

那男的还是那破旧的衣服，脸上神情鲜活了许多，正侃侃而谈，完全没有了刚才的怯懦。那妇人不时望着丈夫，目光中满是怜爱，脸上写着安详与满足。

两夫妻不时往儿子碗里夹肉，儿子夹了往妈妈碗里送，妇人舍不得吃，又夹到丈夫碗里。

一会儿，他们吃完了，付了钱，那男的一把把儿子举过头顶，让他坐在自己脖子上，嘴里嚷嚷：走喽，逛街去了！完全不理会旁人诧异的目光。

妇人温顺地走在一边，一家人走出饭店，走进夕阳的余晖里。

张老板不禁感叹说："幸福是什么？200 元钱，一个温暖的家，一个体贴的妻子，一个懂事的孩子，再加上一顿温馨的晚餐。原来幸福就这么简单！"

幸福很简单，很多人拥有，但他们却只盯着遥远的不切实际的东西，忽略了身边最简单的幸福。有意义的事情不是意味着做什么大得有利于国家社稷的事情，一个小小的对身边人有影响的事情，都可以算是有意义的事情，都可以是幸福的事情。

如果一个人只是为了自己而工作，也许他能够在事业上很出色，但是绝对不会受下属的尊敬；如果一个人只是为了自己而劳动，他也许能成为有名的学者，但他绝不可能成为情操高尚的人。

将快乐的事情、有意义的事情带给很多人，那么就会收获很多倍的快乐和意义，这才是真的幸福。那时我们感到的将不是一点点自私而可怜的欢乐，而是属于很多人的幸福。

快乐，满足生活的先决条件

谁都想过满足的生活，这种生活状态是大家所一直追求的。可是，有多少人能够说对自己的现状很满足，自己很快乐呢？我们往往听到很多人在抱怨工作辛苦，赚钱太少，爱人不够体贴之类的话，难道我们的生活就真的这么不快乐吗？

你知道什么样的人最快乐吗？也许有人说是百万富翁，有大把大把的钱，肯定快乐；也许有人说是那些明星政客，有大把大把的支持者和粉丝，肯定快乐；有人说是完成作品的艺术家，欣赏自己完美作品，肯定快乐。但是最快乐的或许不是他们，或许是在沙滩上玩堆城堡的孩童，或许是正在为婴儿洗澡的母亲，更或者是看到果树结果的农夫。往往，那些快乐的人，就是我们身边最普通的人。

快乐不要求一直保持高昂的情绪，快乐是要有知足的心态，积极地面对生活，起码，脸上有着微笑！

一位教师讲了她的一次经历给她带来的感悟。她说那时她上高一，学校组织了一次春游，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大家去登山。当时她家里生活很困难，她的鞋子已经坏了，露出了前面的脚趾。一路上，她看到同学们的新旅游鞋，觉得很自卑。正是春暖花开的季节，别人都说笑不停，只有她因为没有新旅游鞋闷闷不乐。

带着这样郁闷的情绪，此时再美的风景也进入不了她的眼中。她开始抱怨自己怎么出生在一个这么贫穷的家庭，连双运动鞋也买不起。越想越难过，越想越委屈，她甚至开始偷偷抹起了眼泪。

来到山下时，她就没有心思爬山了，看着大家快乐地往山顶攀登，她一个人坐在山下流泪。

后来，她看见了一位失去了双腿的人拄着双拐从她身边经过，向山顶攀登，当那个失去双腿的人渐渐登上山顶时，她突然觉得自己很惭愧，一个失去了双腿的人尚且这样坚强，而自己有一双健全的双脚，却因为没有一双新鞋而伤心。

想到此，她站起来，开始向着山顶攀登，一直登上最高峰。从那以后，她懂得了知足，也得到了快乐。

简单的小故事，却道出了一个不简单的道理，那就是快乐是满足生活的先决条件。这句话的意思并不意味着快乐的人就不会有悲伤，只是快乐的人懂得如何去度过悲伤又不被悲伤所伤害。

快乐是常态，悲伤只是小插曲。要想获得真正的幸福，我们必须明白无论我们遇到怎样的悲伤、考验还是波折，我们都应该为活着本身而感到由衷的快乐。

快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。正如萧伯纳所讽刺的那样，如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。反之亦然，快乐不需要先决条件。而快乐则是满足生活的先决条件。不快乐，生活还会满足吗？答案是否定的！苦苦追寻的满足生活，首先就是要自己快乐起来，你会发现这个世界很美，生活也很美，那就是满足的生活状态！

你会把自己的财富拿出来跟别人分享吗？你会分享别人宝贵的东西吗？你会因为别人的喜悦而喜悦吗？看似简单，其实要做到很难。

当看见同学考了一百分，你高兴得合不拢嘴；看到邻居中了一百万元的彩票，你高兴得手舞足蹈；看见同事评上教授了，你兴高采烈，比他本人还高兴等等。这样的心态很少人会拥有，可是拥有的人却是很快乐！

一位弱冠少年去拜访一位年长智者。

他问："有什么秘诀让我成为一个自己快乐、也能让别人快乐的人呢？"

智者笑着望着他说："孩子，在你这个年龄有这样的愿望，真是很难得。很多比你年长许多的人，从他们问的问题本身就可以看出，不管给他们多少解释，都不可能让他们明白真正重要的道理。"

少年虔诚地听着，脸上没有流露出丝毫得意之色。

智者接着说："这样吧，我送给你四句话。第一句话是，把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？"

少年回答说："是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和一些？"

智者微微点头，接着说："第二句话，把别人当成自己。"

少年沉思一会儿，说："站在别人的位置想一想，这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助？"

智者两眼发光，继续说道："第三句话，把别人当成别人。"

少年说："这句话的意思是不是说，要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下都不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可侵犯他人的核心领地？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。孺子可教也！第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着你以后慢慢品味吧。”

少年说：“这句话的含义，我一时是体会不出。但这四句话之间似有许多自相矛盾的地方，我用什么才能把它们统一起来呢？”

“很简单，用你一生的时间和精力。”智者轻声道。

少年沉默了很久，然后叩首告别。

随着时光的脚步，少年变成了青年人，又变成了老人。再后来在他离开这个世界很久以后，人们都还时时提到他的名字。人们都说他是一位智者，因为他是一个快乐的人，而且也给每一个见到过他的人带来了快乐。

独享快乐是自私的，分享别人的快乐，会让别人对我们产生很大的好感，也会让别人更加快乐。我们每天这么快乐，肯定会人见人爱；没有了嫉妒心的折磨，心灵轻松了，快乐和善念足以让人身心顺畅，越活越年轻。

我们每个人获得快乐的方法都不同。我们的激情、期望、生活经历，甚至性格都会影响我们的快乐程度。有些人在工作中找到快乐，有些人在婚姻或亲密的关系中找到自己的快乐。无论快乐获得途径是怎样的，都让我们有了一个良好的心态，去积极面对生活。不被金钱束缚灵魂，不被欲望吞噬心灵，做纯粹的自己，过满足的生活。如果我们会快乐的生活，那么生活也会回报我们同样的快乐，甚至是更多的快乐！

积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件

在哈佛大学的幸福课中，其中有一课题是积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件。幸福是很多人苦苦追寻，又追寻不到的，所以，在哈佛大学公开课中，关于幸福的课程一直是很多人关注的。

为什么太多的人说自己不幸福，怎么才能获得幸福？幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。一个幸福的人，往往在生活各个层面上都会很成功，包括婚姻、友谊、收入、事业以及健康等。幸福与成功，存在强烈的相互作用，无论工作上还是感情上的成功，都可以带来幸福；而幸福本身，也能带来更多的成功。

谁都想收获成功，收获幸福，可是成功和幸福不是每个人都能拥有的。为什么别人能够拥有，自己总觉得不够幸福呢？因为你的眼里看到的只是别人的拥有，没有看到别人的失去，和自己的拥有。幸福需要积极的情绪，积极面对生活，放大快乐，缩小烦恼，幸福也就不再是难事了。

蒂姆小时候是个无忧无虑的孩子。但自打上小学那天起，他忙碌奔波的人生就开始了。父母和老师总告诫他，上学的目的，就是取得好成绩，这样长大后，才能找到好工作。没人告诉他，学校，是个可以获得快乐的地方，学习，是件可以令人开心的事。因为害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着焦虑和压力。他天天盼望的就是下课和放学。他的精神寄托就是每年的假期。

渐渐地，蒂姆接受了大人的价值观。虽然他不喜欢学校，但还是努力学习。成绩好时，父母和老师都夸他，同学们也羡慕他。收到大学录取通知书时，蒂姆激动得落泪。他长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。他担心在和大学同学的竞争中，自己不能取胜。如果不能打败他们，自己将来就找不到好工作。

大学 4 年，蒂姆依旧奔忙着，极力为自己的履历表增光添彩。他成立学生社团、做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程。但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目，可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了。他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。可他很快就感觉到，这份每周需要工作 84 小时的高薪工作，充满压力。他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升职。当然，他也有开心的时刻，在加薪、拿到奖金或升职时。但这些满足感，很快就消褪了。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人。他曾多么渴望这一天。可是，当这一天真的到来时，他却没觉得多快乐。蒂姆拥有了豪宅、名牌跑车。他的存款一辈子都用不完。

他被身边的人认定为成功的典型。朋友拿他当偶像，来教育自己的小孩。可是蒂姆呢，由于无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆把注意力集中在了眼下，用酗酒、吸毒来麻醉自己。他尽可能延长假期，在阳光下的海滩一待就是几个钟头，享受着毫无目的的人生，再也不去担心明天的事。起初，他快活极了，但很快，他又感到了厌倦。

人生的路很长，不能保证每天都有幸福感，我们不可避免失败和失去，不可避免悲伤和抑郁，但是积极的情绪不会让我们在消极的情绪中不可自拔。人的一生，就像一趟旅行，沿途中既有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的风景。我们既能学会坦然地面对忧愁、绝望、不幸、黑暗，又会坦然地享受幸福、快乐、希望、阳光。

积极的情绪有很多种，不要被工作的琐事缠身，关心身边的人，真正的朋友就是你的财富；学会失败，成功没有捷径，史上有作为的人，哪个不是经历了失败才有成功的；学会慷慨，你可以没有很多钱，但是你不能没有慷慨的心，有时候当我们帮助别人时，也在帮助自己；帮助自己，往往也可以间接地帮助他人。用积极的情绪看待人或事，往往会比用消极的情绪来得更加美好。

多克是一个信差，他始终坚信自己的使命就是向人们传递快乐。因此，他的口袋里总是装着许多小纸条，上面写着一些鼓励的话。当他将信件和电报送到人们手里的时候，也留下一张小纸条，告诉他们“今天是美好的一天”“要笑口常开”“别再烦恼”……

第二次世界大战期间，多克因为年龄太大而没有入伍，但他自告奋勇，到野战医院做了一名志愿者，协助医生救死扶伤。

有一天，他突发奇想，在医院的墙上写了一句话：“没有人会死在这里。”他的行为引起了大家的注意，医院的人说他疯了，也有人认为这句话无伤大雅，不必擦掉。那句话一直留在那面墙上。

后来，不但伤员，就连医生、护士包括院长都渐渐地记住了这句话。伤病员们为了不让这句话落空而坚定地活着，医生和护士为了这句话，尽力地给予病人最精心的医治和护理。这个医院变成了一家死亡率最低的医院。

有时候，创造奇迹的不是巨人，也许只是一句傻傻的话语。

如果当初，人们将医院里的那句话轻易地擦掉了，那么它不会成为这个医院的院训，这家医院也不会用这么高的标准来要求自己的工作，这家医院也不可能成为死亡率最低的医院。

这样的事情也发生在拿破仑身上。当年拿破仑不得不与数倍于自己的强敌决战。战前的总动员会上，拿破仑对即将投入战斗的战士们说：“我的兄弟们，我请你们记住：我们法兰西的战士，是永远都不可战胜的英雄！当你冲向敌人的时候，我希望你们能高喊着：我是最优秀的战士，我是不可战胜的英雄！”接着他听到了全军战士排山倒海般的声音：“我是最优秀的战士，我是不可战胜的英雄！”这场战斗果然以法国军队的战胜而告终。

不可否认，现实环境能够影响人的幸福观，但是只有积极的情绪才是幸福的必要非充分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



条件。不是每个人都能享受“乘风破浪会有时”的豪气；不是每个人都能享受“柳暗花明又一村”的喜悦。风雨中磨砺，找到生活的趣味，经过长久的忍耐和拼搏之后，我们最终将迎来的是鲜花和掌声，当然还有人们的饱含敬意的目光。

学会用积极的情绪欣赏这个世界，享受风雨，享受阳光，冷静地看待人生，一时的挫折并不意味着整个人生都是苦苦挣扎。只要我们能够保持一种乐观的心态，生活的美好就一定会在前方展现。学会用积极的情绪观察世界，享受生活，那么幸福也就在离我们很近的地方向我们招手。

想象是幸福“隐形的翅膀”

幸福的元素有很多种：财富、事业、地位、名声、爱人、家人、朋友等等，可是你可知道吗，想象也是幸福的重要元素呢。

每个人都有梦想。还记得小时候，老师会问理想是什么，那时的回答各种各样，有的会说自己长大想当医生，有的会说长大想当老师，有的会说自己想当科学家，有的会说自己想当作家等等。年少多好，可以肆无忌惮的说出自己的梦想，尽管很多梦想可能不会实现，但孩童时说出的那些梦想，总给人很多快乐的希冀和努力的方向。

梦想不止是梦想，梦想也会带来幸福感，越来越多的人肯定梦想的价值。当人们对生活充满积极的幻想时，就会萌生出无穷的力量，激发人们创造的灵感，让人们不断创造发明，发现新的事物定理。如果没有想象力，我们人类将不会有任何发展和进步。

爱因斯坦之所以能发现相对论，就是因为他保持了童真的想象力，对生活充满了热情；牛顿能够从掉落的苹果，而想象到万有引力这一科学的重大发现，就是因为有了想象力。

一家建筑公司的经理忽然收到一份购买两只小白鼠的账单，不由好生奇怪。原来这两只老鼠是他的一个部下买的。他很纳闷为什么他的部下会买小白鼠寄到公司，还要作为公费报销，内心有点恼怒。他尽量平息怒火，把那部下叫来，问他为什么要买两只小白鼠?

他的部下答道，“上星期我们公司去修的那所房子，要安装新电线。我们要把电线穿过一根 10 米长、但直径只有 2.5 厘米的管道，而且管道是砌在砖石里，并且弯了 4 个弯。我们当中谁也想不出怎么让电线穿过去，最后我想了一个方法，就是去商店买来两只小白鼠，一公一母。”

“然后我把一根线绑在公鼠身上并把它放到管子的一端。另一名工作人员则把那只母鼠放到管子的另一端，逗它吱吱叫。公鼠听到母鼠的叫声，便沿着管子跑去救它。公鼠沿着管子跑，身后的那根线也被拖着跑。我把电线拴在线上，小公鼠就拉着线和电线跑过了整个管道。”

建筑公司的经理听完这位部下的话，对这个年轻人很是赞赏，在全公司员工面前表扬了他的部下。在不久以后，这个年轻人又因为工作出色又有干劲，被提拔升职了。

我们不得不佩服这个部下，他的超级想象力解决了布线中的大难题。很多时候，成就的创造离不开想象力，想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。这并不否认知识的重要性的，因为，没有知识的想象力是空洞的，没有色彩的。

扎根在知识经验上的想象，才能闪耀思想的火花。生活经验会教会我们很多，比书本来得更直接更深刻，这也影响到想象的深度和广度。应当广泛地接触、观察、体验生活，并有意地在生活中捕捉形象，积累印象，为培养想象力创造良好的条件，这样你就会最终拥有幸福美满的人生。

我们都知道，中国对孩子的教育方式是比较严格的，孩子的学习压力很大，不亚于成人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的工作压力，而国外的教育方式是非常宽松的。所以很多中国孩子虽然学识很丰富，但知识都是书本上的，跟外国孩子相比，没有外国孩子的活泼好动，缺乏一定的想象力和创造力。

有多少人在孩童时期有着天马行空的想象力，却在长大后变得守旧而古板。不要为孩童的稚嫩语言感到好笑，因为你未必比孩童幸福。起码他们还有梦想。而你呢，曾经的梦想还留下多少，你还在为你的梦想努力吗，你是否已经被现实征服了呢？很多成功而幸福的人，都是一个充满想象力的人。

约翰·高德小时候便敢于访问“假使”的神奇王国。在他 15 岁时，他就列了一张清单，上面列出他一生想要做的事，有 127 个他希望达成的目标，其中包括探险尼罗河，研究苏丹的原始部落，5 分钟跑完 1 英里，在海中潜水，用钢琴弹《月光曲》，读完大英百科全书和环游世界一周……

如今他已是中年人了，是目前世界上最著名的探险家之一。他已完成 127 个目标中的 105 个，也完成了许多其他令人兴奋的事。

他还想访问全球 141 个国家，目前他已去过 113 个国家；活到 21 世纪 20 年代，那时他会是 95 岁，他的目标是到月球去访问。还有许多其他令人兴奋的冒险。

无独有偶，不仅约翰·高德创造了奇迹，吉米·马歇尔也创造了橄榄球界的奇迹。

吉米·马歇尔被视为职业橄榄球界中最难击败的人。在运动界，30 岁已被视为“老年人”了，但他担任后卫到 42 岁，从他打球开始，在 282 场比赛中，没有一次失败过。佛朗·塔肯顿说，吉米是“在任何运动中，我所认识的最有意思的运动员。”吉米也经历过很多灾难：有一次他碰上大风雪，他所有的同伴都死了，但他却幸存下来；他得过两次肺炎；他在擦枪时，不小心因走火而受伤；他出过几次车祸，也经受过外科手术。但是，这些都没能压垮他，他只是轻描淡写地说：“上帝不要我，因为我的梦想没有完全实现。”

卡尔·威特认为：“遇到不幸也感到幸福，陷入困苦时也能感到快乐的人，他在童年时一定是想象力丰富的，而真正不幸的是那些没有想象力的人。”这里所说的想象力，就是对生活有一种积极的幻想，它能够促使人们充满激情更好地生活下去。

缺乏想象力的人，对生活没有激情，也就没有创造力了。而有想象力的人则会把这份想象力当作动力，为之努力，为之奋斗。想象力不是艺术家所专有的，而是平常人所应该有的，否则生活该是多么的无趣。

在年幼的时候，想象力最为丰富，创造力也最强，可是这份想象力可能会换来家长的嘲笑和否定。如果你还记得年幼时的梦想，如果你想要过得更加幸福，那么有的时候要放弃理智，让大脑天马行空一下吧。想象是幸福“隐形的翅膀”，何不插上“隐形的翅膀”，在幸福的天空中遨游呢？

幸福需要有意义的目标

哈佛的幸福课中，关于幸福的阐述有很多，关于幸福的理解也很多。我们来到这个世上，到底追求什么才是最重要的？不是金钱，不是权利，不是地位，不是名声。哈佛幸福课非常受欢迎的年轻教授泰勒·本－沙哈尔坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。“具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当做收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一‘至高财富’上就盈利了。”

在这个幸福感越来越低的现代社会里，我们不得不关注一个很奇怪的现象，为什么我们的生活越来越富有，而幸福感却越来越低呢？当金钱得到满足，没有东西可以引起人的注意的时候，就算有钱，可还是填补不了内心的空虚，这绝不会是幸福感。

求学的时候，为了考试而考试，甚至更盲目的是，根本不知道为什么学，只是知道上完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小学要上中学，每天学习是为了获得好成绩而获得好成绩，直到有一天老师问我们目标是什么，才知道原来考好高中是目标。在这个目标的背后还有更高的目标——考好大学、找好工作等等，似乎只有不断的忙碌和成功才能有喜悦与幸福感，可那一切终究是带有盲目性的，谁能说一定要考上大学才幸福？每个人在成长过程中都容易犯一个重大失误，那就是没有及早明确自己想要实现的幸福到底是什么。

有一个人是当地的首富，但他的生活得并不快乐。先是亲戚和朋友向他借钱，但都是有去无回，这让他很伤心。后来他花钱请戏班子唱场戏，让大家去看。结果，那天晚上他的家让人给盗了。他实在想不明白，自己对他们这么好，他们为什么这样？为此，他整日闷闷不乐。

直到有一天，他家门前来了一位远游的高僧。于是他便把自己的苦闷向高僧说了。高僧听罢笑了，说："我有一个快乐的秘方放在山上的庙中了，施主愿意跟我去拿吗？不过路很远的，你得带上足够的盘缠。"

就这样，他跟高僧上路了。路真的很远，他们走过了一个又一个村庄，翻过了一座又一座高山。路上他遇到很多穷人，高僧毫不犹豫地让他掏出钱施舍给穷人，直到他口袋里的钱越来越少了。他有点儿担心，他拿到秘方后怎么回来。

高僧看出了他的心思。高僧说，你不必担心，我保证你到时候会开开心心地回到家。他听了高僧的话，就把剩余的盘缠也毫无保留地施舍给了穷人。

他们终于来到了庙中。他便问高僧讨要快乐的秘方。高僧说："我已经把秘方给你了啊！"他听了很吃惊，说："你什么时候给我的，我怎么不知道啊？"高僧说："你既然来了，就过一些日子再回去吧。"

于是，他便在山上度过了一段日子。在庙中，他听和尚们念那些听不懂的经文，时间久了，他就很烦躁，于是就向高僧要盘缠回去。高僧说，我已经把盘缠给你了。

他一听明白了，这是个骗人的僧人，他前前后后在逗自己玩儿呢！他一气之下离开了庙，下山去了，一赌气跑出了很远。当他来到一个小山村的时候已经很饿了，但他的口袋空空的，他不知道如何是好。这个时候，一个老农从他眼前走过，一眼就认出他来了，说："哎呀，这不是我的恩人吗？你怎么会来到这里？"他想不起对这个老农施舍过什么，但老农已经把他当亲人一样看待了。老农把他领到家中过了一晚。次日，他继续赶路。在途中，每当他遇到困难的时候，就会有人来帮他，那些人对他的印象很深，一眼就能认出他，这让他感到惊喜。一路上，他没有分文，受着人家的施舍快乐地回到了家。

回到家，他才恍然大悟，高僧真的把快乐给了他。原来，带着快乐去施舍，这快乐早晚也要回到自己身上的。以前他的施舍里充满了回报的欲念，那欲念带来的痛苦也自然回到了他的身上。

幸福如此简单，小小的一件事情，只要有意义，也会让人心生满足感，幸福的指数也就上升了。有意义的幸福事，不是指得国家大事，哪怕芝麻点小事，但凡牵扯到意义和目标，那么事情就不是小事，就应该是幸福事。

毕淑敏认为，只要有了良好、正确的争取方式，幸福绝不是不可控与不可得的。只要调节自己的身心，使其一直处在一种昂扬的状态里面，与自己的心理对话，就能使其处于一种正面的循环之中。而保持昂扬状态的关键，就是人必须生活在一种目标里。

人生没有指南针，就会失去方向。幸福也是如此，若没有意义和目标，则显得苍白无比，这还是幸福吗？

一个和尚没有钱为寺庙铸一尊佛像，因为佛像造价甚高，于是他利用朋友送给他的水泥来塑佛像。

做好了之后，由于佛像太大，没有办法从大门搬进去，于是他雇了一辆吊车从屋顶上吊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下去。吊车将佛像吊离地面约一米高时，不慎佛像掉下去摔坏了。和尚很伤心，但是由于天色已晚，便进屋休息了。

那一晚，突然下起雨来，雨水渗进佛像破裂的缝里，使得裂缝更加大了。

第二天，雨过天晴，阳光普照，和尚起来做早课，无意中瞥见佛像裂缝里像有闪闪发亮的光。他跑进屋里，拿了根棍子撬开水泥，结果现出了亮闪闪的一尊金佛像！

每个人内心都有那么一尊金色的塑像等待被发掘，这就是我们自己。不要害怕做不可能实现的梦，心有多大，舞台就有多大。幸福不是拼命爬到山顶，也不是在山下瞎转，幸福是向山顶攀登过程中的种种经历和感受。在向山顶攀登的过程中，我们经历的种种成功与挫折，都是幸福的组成部分，只要仔细的享受这种过程，这种感受，我们就会发现原来这就是幸福。

当你要去做件有意义的事时，那就会联系到目标。当达到这种目标时，那种浓浓的满足感就是幸福，那是发自内心的快乐，是很多人苦苦追寻不得的感受。人活着，总是有自己的责任，追求和目标，没有经历点事情的人生是苍白空洞的。

生活本没有意义，所以我们要让它变得有点意义。生活本身并不幸福，所以我们要幸福的生活，难道不是吗？

使命感，幸福与真我的呼唤

使命感，这个词汇说陌生也陌生，因为我们不是经常会提及它；使命感说熟悉也熟悉，因为无论做什么事情，使命感就隐藏在我们的内心，它就是一种想把事情做好的心。

马克思曾说过：“作为确定的人，现实的人，你就有规定，就有使命，就有任务，至于你是否意识到这一点，那是无所谓的。这个任务是由于你的需要及其与现存世界的联系而产生的。”使命是客观存在的，不以人的意志为转移，无论你是否愿意接受，无论你是否意识到，是否感觉到它的存在，这种使命伴随人出生而降临到每个人身上。

如果你是医生，那么你的使命感就会让你救死扶伤，挽救生命；如果你是老师，你的使命感就是教育祖国的花朵，培养栋梁之才；如果你是战士，你的使命感就是保家卫国，忠于祖国忠于人民。每个人都有自己的岗位，岗位不同，但是相同的是每个岗位每个人都有自己的使命感。使命感不是挂在嘴边的，而在镌刻在每个人的内心的。

每当医生救活一个病人时，内心是幸福的；当老师培养了一个人才时，内心是幸福的；当战士能够保家卫国时，内心也是幸福的。可想而知，带着使命感去工作和生活，所做的事情就是幸福的，是发自内心的。

作为一位事业女性，王岚无疑是成功的。由她一手创建的中航健身会经过14年的发展，现已成为一家集时尚健身、美容、高级SPA、纤体为一体的健康产业的领航企业，目前在深圳拥有16家高档次的大型“Wellness”生活方式连锁会所。2007年，中航健身会当选为“深圳最具影响力企业”，2005年和2007年，先后两次荣获“中国最具生命力百强企业”称号，2006年荣获“创造和谐效益深圳贡献奖”。2005年7月，中航健身会所在行业内率先通过了ISO 9001质量体系认证。

本来中航的健身项目已经很齐全了，但王岚还是执意要在健身项目中加入心理分析，将健康的内涵扩展到最大限度。

在经营公司的过程中遇到各种各样的难题在所难免，但王岚说：“我从来都不把困难当作是困难，我把它当作是挑战。如何面对困难的心态很重要，我认为这也是我存在的机会，是我被需要的体现。因此我会以积极的心态去对待、去努力。我认为挑战成功后就是快乐，就是幸福。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



王岚坦言，作为中国健身康体产业的领航者，强烈的使命感更是占据了她的主要身心。因为目前中国的健身康体行业还没有实现真正地产业化、标准化，在国际上仍处于落后地位。实现这个行业产业化、标准化让王岚感受到自己的使命感，在完成这个使命的过程中她也在不断地体会着幸福。

在王岚身上，我们能够明显地感受到拥有使命感所带来的幸福感，在使命感的作用下，将自己的热情和智慧百分百投入到事业中，那你离大作为还远吗?

在相同条件下，有明确而且强烈的个人使命，与没有目标被动懈怠的结果是完全不同的。我们要做的就是，发现自己喜欢做的事，并且全力以赴融于其中，保持一种积极的心态，不计较个人得失，勤奋努力，自动自发，这样你最终将出人头地，收获无穷。

有使命感的人起码是幸福的，比一个没有追求没有动力的人来说幸福多了，没人强迫你做任何事情，你所做的每一件事情都是发自内心的呼唤。你遵循内心的声音，用心做好你想做的事情，这就是使命感的意义。

佛特郡有一个古老的小镇，听老人们说，火车很早就经过这个小镇。小镇曾经十分繁荣昌盛，后来经济萧条带走了小镇的非凡热闹，连教堂高高的塔尖上的那 4 只老钟也停止了行走。

人们决计要唤醒那些代表着小镇悠久历史的老钟。在一次全镇的联席会上，一个刚满 18 岁的年轻人，竟被选为每天为老钟开发条并校准时间的人。不知是因为他唱赞美诗唱得动听，还是因为长得帅……

一个星期后，满头银丝的钟表匠修理完大钟，年轻人就向他讨钥匙，没想到钟表匠提出要年轻人到镇上走一遭，看看各种大钟的情形，谈一谈体会，才能将教堂老钟的钥匙交给年轻的小伙子。年轻人拗不过这个古怪的老头，就答应了他的要求。

这天下班，年轻人就开始关注镇上所有的钟。还真有新发现，不管是政府大厅的，还是银行、证券交易所的，这些钟不是停着，就是走得并不准确。年轻人还注意到许多人经过这些钟时，会捋起袖子对一下手表。年轻人真想大声告诉他们正确的时间，以便人们不要耽误了上教堂做晨祷的时刻，不要错过证券交易所开盘的时机，不要让焦急等待约会的恋人错过机会。

年轻人又信步沿着铁路走去，高高的路基上有一座黄色的旧砖房，这是搬道工马里兰夫妇家。马里兰大叔值完通宵班正在休息，马里兰大婶却迎风坐在屋前，原来她正在倾听，倾听呼啸的北风是否会带来远处奔驰前进的隆隆火车声。

“你们没有表吗？”年轻人好奇地问。

“有啊。可我们老啦，眼花啦。”

原先，马里兰夫妇可以依据教堂的钟声对时间，而如今他们只能轮流值班来护卫铁路。离开小屋，年轻人的心不安地翻腾着。

“我们这里不是缺少钟，而是缺少责任。”年轻人述说了自己去街上观察后的体会。

老钟表匠笑了：“好，请记住一个管钟人的责任！”。随即就将一把粗粗的黄铜钥匙交给了年轻人。

月色中，年轻人套上沾满油污的工装，独自一人来到钟塔下，钻进漆黑的塔楼，一路攀登上去。从睡梦中惊醒的蝙蝠，或许还有别的动物一阵骚动，但是年轻人只听见自己怦怦跳动的心声。年轻人一定要让这古老的大钟走得像老人们记忆中的那么准确，全镇人的分分秒秒都应当滴答在同一个节拍上。

两年过去了，教堂的大钟已经重新成为人们生活中的一部分。如果在繁忙的邮局，一个什么人大声问：“现在几点了？”人们会不约而同地捋起袖子看一眼腕上的手表，或者掏出怀表，异口同声说：“12 点了。”并且照例会加上一句：“我刚对过教堂的大钟。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

不管是从事什么事业，都应该做得很出色，让别人能够羡慕你的职业。如果只把工作当成任务和赚钱的手段，就没有任何的个人实现。这样每天去上班，只是必须而不是想去。你所期盼的，除了薪水，就是节假日了，那该是多么的枯燥和难熬！

故事里的年轻人，内心就有一种使命感，把管钟当成了幸福的传播。使命感是发自内心的呼唤，有使命感的人就像有着指南针，在人生的道路上不会迷失方向。要成功地完成一种工作，一件事情，就要做好一切该做的，不要忽视每一个细节，这样才算得上是一个具有强烈社会责任感和使命感的人。而只有具有了强烈的社会责任感和使命感，才能在这种使命感的促使下使我们认认真真地对待每一件事情，做好每一件事情，从而才能离幸福更进一步。

困境也是一种赐予

海面是平静的，但是也有波涛汹涌的时候；天空是晴朗的，但是也会有乌云密布的时候；人生是美好的，但是难免会遭遇困难和挫折。在得意的时候，可以肆无忌惮的挥霍幸福，那在失意的时候，该如何应付呢？

我们处在一个错综复杂的困难包围之中，构成这些困难的原因也各不相同，有客观的，也有主观的。如人们常说的客观规律，外界干扰，这些原因常常带有不可抗拒性，因而是避免不了的。有句话这么说："困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。"人的智慧是无穷的，一句短短的话语，却揭示了人面对困难时该有的态度。

对于面临的困难怎么办？赫胥黎说："经验不是一个人的遭遇，而是他如何面对自己的遭遇。"懦弱的人会被困难打到，只有强者才会战胜困难。要面对逆境，甚至战胜逆境，就要有强者的心态，这是一种态度。每个人都有权选择自己的生活态度，而态度则影响我们待人处事的方法，什么样的生活都是由我们的思想造成的。选择积极进取、力求突破，还是消极退让、虎头蛇尾，对自我发展或战胜逆境都极为重要。

美国有个叫雷·克罗克的人，他出生的那年，恰遇西部淘金热结束。一个本来可以发财的时代与他擦肩而过。按理说，雷·克罗克读完中学就上大学，他遇上了 1931 年的美国经济大萧条，他的家庭没有那么多钱，最终，他和大学无缘。

工作几年后，雷·克罗克小有积蓄，他想在房地产方面有所作为。生意好不容易打开局面，不料第二次世界大战烽烟四起，房价急转直下，结果"竹篮打水一场空"。就这样，几十年低谷，逆境和不幸一直伴随着雷·克罗克，命运无情地捉弄着他。

直到 55 岁时，雷·克罗克来到加利福尼亚州的圣伯纳蒂诺城。他看到牛肉馅饼和炸薯条备受青睐，于是就到一家餐馆，学做这种东西。对于一个年过半百的学徒来说，其中的艰辛是完全可想而知的。

后来，这家餐馆寻求转让。雷·克罗克毅然接了过来，并将餐馆的招牌改为"麦当劳"。现在它的分店遍布全世界，年收入高达几亿美元。

我们都遭受过不幸的生活打击，倘使我们的心视这些经验为苦难，那么将只会发现周遭的人物或环境变得越来越困扰自己，连最微细、最不起眼的事物都会使我们的心感受到极大的痛苦，因而变得极容易生气。然而，这问题的根源，都是我们的强烈自私心。

我们在看到困难带我们磨难和痛苦的时候，我们是否承认困难让我们变得坚强、智慧和勇敢了呢？面对困境，我们的应对能力可以提升，我们处理事情的经验亦会变丰富，我们会更加成熟。

有信心的人，能认识自己的优点和长处，自然不会害怕困难和一时的不如意，从战胜困难的那一刻，认识到自己生存的价值，觉得自己是个有用的人，便不会在面对困境时轻易被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困境打到，一蹶不振。

对于困境，我们可以换个角度思考，如果没有困境，我们该是如何的安逸，以至于忘记了对危机的反应；如果没有困境，我们的心境该是多么的脆弱，不堪一击；如果没有困境，我们就看不到风雨之后的天空是那么蔚蓝，彩虹是那么美丽。

艾德勒小时候，有一天早上醒来，突然发现自己的弟弟死在身边，可怜的弟弟是得病死的，从此，他就发誓自己要当一个医生。

艾德勒行医过程中发现一种有趣的现象，他解剖尸体时，注意到以前并没特别受人注意的种种情况。他发现一具死尸的心脏大得异乎寻常，同时发现一个心瓣堵住，血液不能充分流到肺里。艾德勒就想，那心脏是为了应付这种缺陷而变大的吗？

后来，艾德勒又发现一具死尸里病变的一个肾已经割掉，剩下的那个肾比寻常的大得多。他又发现一叶肺因为病变而萎缩，另一叶肺就可能变得更有力量。这些健全器官岂不正是想弥补不健全器官所失去的功能吗？骨头断了，会长出厚骨痂，为的是使骨头比以前更结实吗？这些现象一再出现，仿佛人体自有其规律：为了自保，本能地以强补弱。

艾德勒进一步研究下去，开始到各美术学校去测验学生的视力。结果发现学生十分之七以上视力都很差，只不过程度不同罢了。视力既然不好，这些学生为什么还偏要从事必须用眼的生涯呢？他发现这些学生从小就感觉到目力欠佳，因此特别努力，要使自己比别人看得更清楚，更敏锐。他们训练自己的观察能力，培养用眼睛看的乐趣，结果对视觉世界的兴趣比普通人大。

他又去研究盲人，证实盲人的听觉、触觉和嗅觉都特别灵敏。布鲁克纳、史麦塔纳和贝多芬等音乐大师所以特别热心致力于声音之美，似乎至少一部分是因为他们听觉有缺陷。

艾德勒发现了好几百个相同的实例：小时候孱弱，长大成了有名的大力士；从前不良于行，后来成了芭蕾舞星；患过肺痨，却成了大歌唱家等等。这些人拼命奋斗，要克服他们的弱点，结果培养出超群的能力。这并不是造化在补偿，而是人的意志在发挥作用。

他渐渐发现，这仿佛是定律，人往往因为早期的弱点而获得他们奋力以求的成就。

对于医生艾德勒的发现，或许，我们可以这样理解，困境是一种赐予。正如孟子所说的天将降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤……所谓的困境，正是上天赐予我们的。不是每个人都能享受“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪气，不是每个人都能看到风雨之后的彩虹。要感谢困境赐予我们面对困境的勇气和智慧，感谢困境赐予我们的另一番天地。

依赖别人的力量是不够的，希望是属于自己的力量——当你遭遇逆境时，希望让你有力量反击。存在主义哲学家沙特曾说：“人类的生命就是从绝望的另一个极端展开的。”当我们身处最恶劣的环境，面临终极的绝望时，我们没有别的选择，只能拥抱真理，昂首前进，开始爬出深渊。

莎士比亚也说：“逆境也有好处，就像丑陋有毒的蟾蜍，头上还顶着一颗宝石呢！”那么，你可曾得到了那颗宝石呢？还是被那只丑陋有毒的蟾蜍吓坏，掉头就走了？困境是种赐予，如果你正在邂逅困境，而没有摘到那颗光彩夺目、价值连城的宝石，这就是你的损失了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

设定幸福的人生目标

愿景，你寻找的能量源泉

一个人看不见东西，不是悲剧，一个人看不见愿景，就是个大悲剧！

——海伦·凯勒

我们每个人都有获得成功的潜力和机会。富有成效的生活需要我们为之付出努力。做正确的事情常常比不做事情要付出更大的代价。成千上万的人生活在自造的监牢之中，漫无目的——而这是因为他们还没决定这一辈子要做什么。

《圣经》中说："没有愿景，人就会消亡。"的确，对于任何一个人来说，生活最糟糕的不是物质上遇到了什么样的艰辛，而是生活中看不到愿景。如果你将更多时间用于过去和现在，而不是用于思考和筹划未来，那么你在过着什么样的生活，你很可能仍将继续下去。

生活中，大部分人一生都为流于平庸而遗憾，大部分只使用了生命潜能中全部能力的5%左右，就连爱因斯坦也认为他自己只不过用了自己潜能的10%就发现了《相对论》。留下这些遗憾究竟是什么原因呢？彼德·圣吉在《第五项修炼》里有一章的题目叫"共同愿景"，里面写得非常清楚，有清晰愿景的人，才有激情和热忱去完成使命！

根据一个人对命运的关注程度，你可以预知他的未来。你的愿景控制着你的未来。看不见愿景的人，就永远不可能实现愿景。你一旦看到了愿景，你就会看到更多你想要的东西，这就是你的下一个愿景，不过到达那里，你需要交通工具。一个人的影响力取决于他为之生活的事业，以及他愿意为之付出的代价。一个人如果有了清晰的愿景，不可能就会成为可能。你这辈子所有的成功，都是由清晰愿景开始显现的。

对大多数人而言，愿景与现实生活的关系，就像一幅现代主义绘画作品与沿着高速公路开车旅行时如何选择方向的关系一样，风马牛不相及。根据所罗门的定义，大多数人要么对自己的人生没有任何愿景，即使有，也都是非常模糊和抽象的，比如想变得更成功、更富有等。然而对所罗门来说，愿景是非常具体的，拥有真正的愿景就好像看交通旅行图一样具有实实在在的意义。愿景就是对目的地的清晰描绘以及为到达那里而制订的详细计划。

对于很多当代大学生来说，他们对于自己想要达到什么样的目标，并没有一个清晰明确的愿景，因此，毕业后大部分人也都是在调换工作的入职和离职之间徘徊。如果你在大学期间，或者更早的时候就对自己的未来有一个很好的愿景的话，那么你的人生道路也不会走得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那么迷茫。

清晰明确的愿景可以从根本上改变一个人的人生。托马斯·爱迪生在一年级的时候就辍学了，他妈妈在家里亲自教育他。《箴言集》就是她给儿子用过的课本之一。在少年时代，爱迪生就明白成功的前提就是要有清晰的愿景和为了实现它而制订的详细计划。他在发明的过程中使用了一种叫作“愿景规划”的方法。这个方法成了他创造力的源泉，给了他恒心和力量，使他成为有史以来最多产、最成功的发明家。

清楚明确的愿景使约翰·戴维森·洛克菲勒由一个每小时挣两美分的图书管理员一举成为世界上最富有的人；清楚明确的愿景使残疾的海伦·凯勒跻身世界上最鼓舞人心的作家和演说家之列；清楚明确的愿景同样给了雷·克罗克创业的动力，他将位于加利福尼亚州圣伯纳蒂诺的一家小餐馆发展成了麦当劳这个拥有 2.5 万家全球连锁店的品牌。这些成功的人始终认为，在追求目标之前，都要对自己的目标有一个清楚的愿景。

我们都清楚地知道，清晰的目标是一个人最大的原动力！因此你的愿景必须真超越你自己，要学会坦然接受远大的梦想。只有担负力所能及之外的，你才会做到你能够做到的一切。不要听信别人说：“这样是不行的！”，也不要听信别人说：“你冒的风险太大了。”要培养无限的包容力，不要理会别人说的无法做到的事情。

勇气是愿景中最重要的东西。如果你什么都不敢想，那你就不会有任何期望。你所需要的就是一个想法，要勇敢去过有创造性的生活。罗伯特·舒勒说：“梦想不会花掉你一个子儿，展开想象永远不会少给你找头。”一个念头，思维的灵光一闪，可能就会价值百万。不要盯着事物的现状，要看它能够成为什么样。

当然，美好的愿景不代表空有想法。人们在作出一种选择或者规划设定自己的未来愿景时，都会追随自己的内心，而且会认为自己的选择非常正确，几乎没有人会认为自己是错误的。但对于一个没有强大的内心世界、对未来迷茫的人来说，所有美好的愿望在现实中都是不可能实现。美好的愿景是需要以现实生活为根基的，空中楼阁式的愿景，也不过就是个愿景，是一份不切实际的空想，它没有实现的可能。

但是，人往往有着太多的想法，却没有足够的信念。不知道向何处去的人肯定不会到达终点。愿景犹如用“X”标出了地点的藏宝图。愿景标出了成功之路，人们才会朝着同一个方向前进。一般来说，人生大方向的实现，都是需要通过一个个阶段性的人生小目标来达成的。目标和计划落实到实处。现在的重点是“知行合一”，把目标再细化，提升自我能力，做正确的事情，带领合作伙伴共同前行。

从现在开始，调动你的想象力吧，为你希望在自己生活中发生的某件事情，甚至可能是你希望拥有的某种感觉，勾勒出一幅清晰的愿景吧。不断地专注于这个想法、图景或感觉上，如果它真的是你无限期盼的目标，那么它肯定值得你为之奋斗，直到它变成现实。为我们想要的未来勾勒出一幅具体的愿景，就是提前创造出了这个未来。一旦你确定了目标，就要努力付诸实践，并在实践中找寻自己真正的价值，这种为了心中的愿景而不懈努力的状态，往往能带给你无尽的幸福。

设定目标，寻找幸福需要一匹好马

积极心理学认为，追求目标，而不是到达目标，才是带来幸福和积极情感的要素。虽然不同的人对幸福的标准有所不同，但是幸福的获得必然与目标的实现有所联系。可以说，设定目标，是走向幸福的道路上迈开的第一步。寻找幸福是一条没有终点的道路，我们总在为达到更幸福而努力。那么，在这条征程伊始，寻找一匹好马——设定目标非常重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17 年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。

驴子惊叹道："你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。"

"其实，"老马说，"我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。"

这是一个简洁的寓言故事，但我们从中却能看到一些生活的本质。研究表明，真正的天才与白痴都是极少数的，生活中大多数人的智力都相差不多。但是我们不难发现，幸福的人并不都是那些天才，而不幸福的人也不会只是那些白痴。也许有人会说，幸福不是通过智力来衡量的，而是由人的需求是否满足来衡量的。

对于需求的理解有很多种，我们换一个词，那就是目标，我们把自身的需求细化成多个目标，然后付诸实践，如果每一个小目标都实现了，那需求可能会得不到满足吗？如果你只是浑浑噩噩地生活着，从没有为自己的生活设定任何的目标的话，那么你就不可能真正意义上地过上幸福的生活。

我们必须明白，在寻找幸福的过程中，我们需要一匹好马——设定目标。往往有什么样的目标，就有什么样的人生。没有目标的人，将如故事中的驴子一样，过着迷失的一生。

卡耐基曾对世界上一万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有 3 %的人能够明确目标，并知道怎样把目标落实；而另外 97%的人，要么根本没有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10 年之后，他对上述对象再一次进行调查，结果令他吃惊：调查样本总量的 5%找不到了，95%的人还在；属于原来 97%范围的人，除了年龄增长 10 岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通与平庸；而原来与众不同的 3%，却在各自的领域里都取得了相当的成功，他们 10 年前提出的目标，都在不同程度上得以实现，并正在按原定的人生目标走下去。

我们会为卡耐基的调查结果感到诧异，但是似乎又在情理之中。杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无人生的目标！就像那匹老马与驴子，同样是前进，但是一个始终如一地向西天前进，而另一个却只是围着磨盘打转。

因为不同的目标，即使他们走着相同的距离，最终也不可能处于同一人生层次。生活的道理同样如此。对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复着自己的生活。

在草地上，一群羚羊无忧无虑。一只非洲豹隐藏在草丛中，准备向羚羊进攻。它悄悄地向羚羊逼近，突然，羚羊察觉到危险降临，开始四下奔命。

非洲豹盯住一只羚羊，一直向它追去。羚羊跑得飞快，非洲豹更快。在追赶过程中，一只又一只的羚羊站在旁边观看，可非洲豹从未改变方向去追离它更近的羚羊，它朝着那只未成年的羚羊疯狂地追赶，羚羊跑累了，非洲豹也跑累了，二者展开了耐力的较量。终于，非洲豹的前爪搭上了羚羊的屁股，羚羊倒下了。

非洲豹的聪明就在于它只追这一只。如果它改追别的羚羊，到头来，它会一无所获。

人应该比一只非洲豹要聪明些吧。但还是有人今天想成为科学家，明天又想成为运动员，目标一天三换，干什么事只有三分钟的热度，这种人肯定是到头来一事无成，竹篮打水一场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



空。一副对联说的这种人很到位：有志之人立长志，无志之人常立志。从中可以看出，设定一个清晰的目标对我们幸福生活的影响多么的重要。

科学家曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人，做过一个长达 25 年的跟踪调查。调查内容为目标对人生的影响，结果发现：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰且长期的目标。25 年后，这些调查对象的生活状况如下：3%的有清晰且长远目标的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，并向实现目标做着不懈的努力。25 年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。10%的有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是：那些短期目标不断得以实现，生活水平稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。60%的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层面，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的成绩。余下 27%的那些没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态，靠社会救济，并且时常抱怨他人、社会、世界。

可见目标对人生有巨大的导向性作用。一个人无论他现在多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的。如果没有目标，那么他的生活，也不过是在绕圈子而已。

人生在世，最紧要的不是我们所处的位置，而是我们活动的目标。因为，我们的人生何时、何地以何种方式开始是无法选择的。但我们却可以选择自己的未来。我们可以选择居处、婚姻、工作、朋友，可以选择人生的方向。这便是你对自己的规划，它指引着你不断前行。设定了目标，内心的力量才会找到方向；设定了目标，满腔的热血、能量才有着落，才有责任、使命、荣誉。

应该坚信，人的时间和生命是无可取代的宝贵资产，生活没有重来一次的机会，因此我们更应该要活出自己的价值。学会如何设定适当的目标，并实践这些目标，就能达到你从没想象过的成就，而这一切只需要你能了解并运用有效的目标设定原则。如果一味地说你没有设定人生目标，可能你会有所不满。也许我们都曾不满足于自己的平庸，然而，当我们在心中为自己设下目标后，我们却没有真正地做到持之以恒地向前迈进。

因此，从现在开始，别浪费时间想追求伟大成就和成功的秘诀，而应该成为设定、实践目标的成功者。为自己奔赴理想的幸福而寻一匹好马吧。

目标与幸福是一个不等式

生活中充满各种挑战，最好的办法是面对它。我们总是无休止地等待，等待过上真正幸福的生活。而在通往幸福的道路上却有着各种障碍：一些需要解决的问题、永远做不完的工作、需要偿还的债务等等。往往因为“身在此山中”，而使我们忽略了这一切其实都是生活中的一部分。正是这样的生活告诉我们，世界上没有一条道路是直接通往幸福的。幸福就是感受生活的过程，是珍藏起每一个你所拥有的时刻，然后与某个特殊的人分享。幸福是一个过程，而不是目标！

现代社会，人们都重视成功，追求成功，理所当然地认为成功是人生最重要的和最直接的目标。目前，在市场上，关于成功学的讲座总是爆满。正是人们对于成功的极度关注，不禁让人们模糊了成功与幸福的界限。正是现代社会的这种功利性让人们对幸福或幸福感有所忽视。如果有人举办幸福感的讲座，恐怕听的人，尤其是青年人不会太多。

所谓成功，通常是指你实现了既定的目标。而幸福则是一种身体和心理的快乐感受，更多是从状态来定义的。幸福是你与心上人一起散步的时刻，是你逃避了城市的汽车流，呼吸着山林林新鲜空气的那会儿，是你在海边晒太阳的时光，是睡梦中的微笑，是全身心投入地看电影……成功是一种追求，是主动的紧张和激动，是受交感神经直接支配的过程，表现为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心跳加快，而幸福是下意识的放松，是包容和忘却，是受副交感神经支配的过程，表现为心跳的减缓。

实验研究和经验性的证据已经清楚地显示出目标和成功的关系，而目标和幸福的关系则不是那么明显。传统的观点告诉我们，幸福就是达到目标，但在几十年的研究后这种说法已经受到了严重的挑战，虽然在到达目标之后会感到满足，但无法到达时容易失望，而这些感觉其实都很短暂。

在哈佛，泰勒·本－沙哈尔的“幸福课”吸引了太多人的眼球。随着“哈佛幸福课”从美国走向世界，人们对幸福的关注越来越多，对幸福的追求也越来越热衷。在上泰勒·本－沙哈尔的课之前，可能很多人把幸福等同于目标的实现。但事实上，积极心理学中，幸福并不等于目标，它是从幸福到更幸福的一种追寻。

在通往幸福的道路上，我们强调设定目标的重要性，但这并不意味着目标就与幸福画上了等号。心理学家菲利普·布里克曼及其同事的研究表明，彩票得主在短短一个月的时间里，就已经回到了他们之前的幸福感水平。如果他们在中奖前是不快乐的，那他们就会回到不快乐的状态。同样的，因为车祸而残疾的人，在短短一年内就可以回到车祸前的快乐心态。

我们常会认为一栋新房子、一部好车、职位晋升或是加薪等就可以使我们幸福。事实上，这些事情只能短暂地影响我们的整体幸福感。心理学家丹尼尔·吉尔伯特在菲利普·布里克曼的基础上继续拓展了此项研究，他发现人类对于未来情绪的预知能力是非常有限的。人们受到好消息的影响，可能会幸福一时，但是并不会影响太长久。同样，负面经历，如感情生活失败的痛苦、失业等等对人们的影响也是一样，人们很快就会回到之前的心态上来。

以上的研究除了挑战我们传统的认识外，也带来了两方面的消息：好消息是我们不再那么害怕失败，坏消息则是成功似乎也变得不再那么重要了。而如果真是这样，那么我们就不需要再努力实现目标或追求幸福了。那样我们的生活就成了比尔·默里在《土拨鼠日》那部电影中的生活，或者就像柯林斯王劳而无功，不停地爬山却又不停地回到原点。

生活中不少成功的人并不幸福。有的人整日受功名心推动，一门心思追求成功，并总是在设定目标和实现目标当中在不停折腾，最后他们成功了，可马上又追求另一个成功，设立更高的目标。他们好像是在铺满了炭火的舞台上的舞者，停止不下来。他们只有为目标奋斗的激动，而没有轻松的快乐。当然，那些没有目标的人是绝对不值得我们提倡的。生活没有目标的人不可能幸福，而生活只有目标的人也不可能幸福。

成功，这里指的是实现目标的机会，是有限的，而人人都想成功，所以成功是一种博弈的游戏。你的成功意味着别人的失败，你拥有了资源就意味着别人失去了资源。但是，幸福的机会无限。内心的感受和幸福的能量无限。你幸福了，并不意味着别人的幸福失去了，而是意味着通过影响别人的心情，让周围的人更加幸福。

根据马斯洛的需求层次理论：幸福不是一蹴而就的，幸福是一个过程，它需要我们一步一步来实现。如果人们在最基本的生活需要还没有得到满足的条件下，就想通过追求精神生活的方式来提高幸福感，这种改善的结果也是很有限度的。只有在物质生活的改善到达了一定程度以后，人们在增强自己的幸福感方面对物质条件的依赖才有可能减弱。当人们基本的生活需求得到满足以后，其幸福度将更多地取决于其他非经济的因素。

幸福并不等于目标。但是如果没有目标，最终也是无法达到幸福的。幸福与人的追求关系密切，可以说拥有不同追求的人会有不同的幸福标准。我们在追求幸福的过程中，总是会不自觉地把它与目标联系在一起，在整个追求过程中，我们必须明白“幸福不等于目标，幸福高于目标”的道理。

对于这个不等式来说，我们能做的不是简单的求证，而是要真正地明白他的道理，并且真正实施它。我们需要设定幸福的目标，但是绝不应该僵硬地迷恋于目标本身。过分地迷恋目标，也只会让自己沉浸在幻想或者奔波之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

追求目标，幸福不只是结果

变得更好的理想本身无可厚非，但需要记住的是，我们必须基本上认为自己是好的，然后才可以变得更好。如果我们认为自己是不好的，对自己缺乏基本的满意，那么变得更好的愿望本身，就应该算是我们所有的不好中间最坏的一种。

我们常常探讨如何能活在“当下”，但是，我们的心却常常安于未来。人们常用这样的句式：如果我……我就能……“如果我”自然是目标，既然是目标就是现在没有实现的，“我就能”自然是期望获得的幸福。我们的心一遍一遍想那个目标实现了之后的快乐情景，但是这样的想象，却只能让当下过程的努力变得急切而痛苦。

在实现目标的过程中，我们应该踏实地安住在当下，而不是只会眼巴巴地看着未来。未来是一步一步走的，只要一步一步走，未来就一定会到来。但在现在，无论你有多么想，都不可能一步跨越到哪里。如果心不安于当下，当下就不会幸福，就不能踏实有力地向前走，就会不安焦虑，最终目标就不会实现。而如果目标不会实现，那么，到来的未来也就不会如我们所想的那样美好。

人们常说“幸福犹如饮水”，的确如此，但是不同的是，往常人们习惯把饮水比作是人们对幸福的感知，但是这里把对幸福的追求比作是饮水的过程。因为你口渴了，下楼、拿杯子、接水、喝，最终解决你口渴的需求，使你感到幸福。在这整个过程中，我们应该懂得安于当下。口渴了这是现实，下楼去喝水这是过程，喝到水这是目标。对现状产生不满意想要改变，但是，改变是有过程的，这过程是要一步一步慢慢发生的，就像你必须先下楼，然后去拿杯子，然后去接水，最后才能喝一样。这个过程就是如此一步接着一步，着急不会让它加快，反而会增加挫败和压力。但只要不着急，按部就班，最终就会实现。

完成一件事情，往往在完成之初，我们更在意结果，但是一旦结果实现了，当你为之泪流满面的时候，让你记忆深刻的更多是过程的艰辛以及这份付出后收获的喜悦。

人应该有目标，因为没有目标就会迷失方向。但是，应该关注过程，因为如果没有过程，目标就不会实现。因此，不应该把过程和目标分开。实际上，过程和目标是一体的，过程也是幸福的一部分，每走一步，就会体验更多的幸福，也会更接近最终的幸福，因此，每一步都是幸福的。又因为每一步都是幸福的，因此在过程中对最终幸福的渴望不是那么强烈。当最后的幸福来临的时候，一切都水到渠成、自然而然，并没有特别的惊喜。

登山者的快乐，多在于手脚并用、奋力攀援、不断接近山顶的征服感，而不限于登顶；垂钓者的快乐，多在于屏气凝神、静观鱼浮、眼见鱼儿上钩的等待与坚持，而不仅在于得鱼。因此，实现目标固然快乐，而追求的过程同样令人心情舒畅。同时也正是在这种实现目标的过程中我们所付出的艰辛努力才让我们在实现目标时更加的快乐和满足。所以这种过程和结果共同构成了幸福，而过程的满足却又远远重于目标的实现所得到的快乐。

有明确目标的指引，让我们充满期望，正是这份期望让我们的生活更有动力。生活有目标是幸福的，向目标生活奋斗也是幸福的。幸福是生活的最终目标，我们将这一最终目标拆解为很多个人生阶段目标后，无形中就把幸福具体化，人们就更明确地感知到幸福正在一步一步靠近。这种接近，往往让我们看到了幸福实现的过程，看到如何一步一步达到幸福，人们就清楚地感知幸福的接近，这就淡化了最终结果的幸福度，却加强了过程中的幸福感。

条条大路通罗马，在追求幸福的过程中一定存在捷径与弯路，如果在这过程中你路径不明，主次不分，势必事倍功半。追求幸福，我们要的不仅是明确的目标，还要我们扎扎实实抓落实，走好追求幸福的每一步。各项工作每推进一步，我们的生活就多一点儿幸福。点点滴滴的幸福，终会汇成幸福的海洋。

以挣钱为目的的人可以想象一下，如果你得到了梦寐以求的一千万，你将会去做些什么？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当你满足了物欲方面的渴求之后，剩下的是什么？你真的认为自己将体会到快乐和幸福吗？而在艰难走到这一步的过程中，你又失去了些什么？目标实现带来的满足感是短暂的，表层的。我们更多应该关注的，不是目标的达成，而是达成目标的过程。

将过程和结果都看成自然而然，不为过程忍耐，不为结果欣喜，这才是真正的幸福。幸福不一定就是实现目标后的欣喜若狂，它也是一份坦然和从容，而这份坦然和从容也正是因为目标的设定，因为知道道路没有错，知道最后一定会得到。过程做得越多，感觉越踏实，越有把握，这样，目标达到就是理所当然的，不需要怀疑。

过程是目标的部分，而不是目标的代价。将目标和过程分开的人，因为将过程视为痛苦，而只是将目标视为幸福，过程只不过是目标的代价。因此，在他们的心里，是不想要、不愿去做过程的。只想得到幸福的结果却不想努力的人，很难得到真正的幸福，因为幸福不仅仅是目标的实现，更多的是目标实现的过程及结果的结合。

自我和谐目标，为自己的幸福负责

我们的一生中，总会为自己设定很多的目标，人生的每一个阶段都会出现这样或那样的目标，这些目标都是你自由选择的，不是外界所强加的，是你内心深处最想做的事。

实现自我和谐是非常困难的，要求精确的自我知觉能力、还有抵抗社会压力的能力，那种压力有时会把人逼往错误的方向。什么对自己意义重大呢？什么对自己重要？自己的自我和谐目标是什么呢？自己的兴趣是什么？什么对自己最具价值？自己对什么有激情？选择什么，往哪个方向走并不重要，如果选择的东西是自我和谐的，和个人的目标，使命相符合，那就会过上精神性生活。

制定自我和谐的目标可以让我们更快乐，因为我们在追求自己在意的事，这会增加了人生旅途的乐趣。特别制定一些自我和谐的目标，能解决内在的心理冲突。选择自己热爱的工作，还是选择薪资高的工作？答案往往是追求自己热爱事业的人更容易取得成功。集中精力全身心地投入到我们十分想做的事，增加了成功的可能性，会更有动力，更努力地工作。

实际上，自我和谐的目标，乃是发自于内心最坚定的意识，或是最感兴趣的事情。在希尔顿与艾略特看来，自我和谐的目标的设定其实是以“整合自我”生发的“自我直接地选择”这些目标必须是主动选择的，而不应是被加附在我们身上的，对于这些目标的追求，不是因为他人觉得你应该这么做，不是因为责任感，而是因为它对我们有深层的意义并且带给我们快乐。

大量研究指出，那些外来目标的意义，好比我们在社会上的声望或是账号数字，它与我们内在目标的意义，好比个人成长或是与他人的关系，有着显著的不同。财富上的目标通常不是出于自我和谐，而是出于外来因素。大部分追求财富的人，为的是拥有更多的钱去满足自身对金钱和社会地位的虚荣心，而不是真正内心的幸福。

在一项名叫“美国梦的黑暗面”研究里，蒂姆·阿塞和理查德·瑞恩指出，如果在生命中只以追求财富为目的的话，带来的只有负面的后果。这些只追求财富的人通常也没办法充分地发挥他们真正的潜能。他们比其他人更有压力，更容易沮丧和焦虑。在身心合一方面，他们显得不健康，缺乏生命力。而在美国之外也得出一样的结论：“在新加坡商业学院的学生里，那些内心充满强烈的物质化价值观的人，其自我实现度、生命力和幸福感普遍较低，取而代之的是更多的焦虑和身体障碍。”

心理学家并不是说我们完全不应该追求物质和声望，这样是违背现实的。他们也不是说物质上的东西不重要，有足够的钱去提供食物、住所、教育和其他基本需要当然重要。但是，在基本需要之外，如果是以追求幸福为前提的话，财富和声望则不应该是追求的核心。

在实现自己极度渴望的目标的过程中，我们往往会表现出极大的热情，这样的热情往往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就能左右我们的成功。正如亚伯拉罕·马斯洛所说："当注意力集中在一件任务上时，无论对个体还是环境都会产生积极的影响。"这个说法在应用到自我和谐的目标时，会更加贴切，因为它结合了我们自身最深的兴趣和需要。

20 世纪神话学家约瑟夫·坎贝尔曾经说过："那真是神奇的时刻。我甚至迷信，世上确实有看不见的力量在帮我。只要你跟随自己的天赋和内心，你就会发现生命的轨迹原已存在，正期待你的光临，你所经历的正是你应拥有的生活。当你能够感觉到自己正行走在命运的轨道上，你会发现，你周围的人开始不断地给你带来新的机会。不要怕，听从你内心的召唤，当你迷惘的时候，生活就会向你敞开大门。"可见，选择自我和谐的目标，往往为你的成功提供一个无形的帮手。

追求自我和谐目标的人，通常不但更成功，而且比别人更幸福。自问一下，哪些是自己在生活的各个方面真正想做的事，诸如与其他人的关系或工作等等。我们可以按照下面几个步骤来进行目标的和谐。

1. 长期目标。又称地基型的目标，用一年或者三十年的时间去实现都可以。这应该是一些有挑战性的目标，让你发挥潜能的那种。比如你个人对自己整个人生的定位是什么？你想成为什么样的人？想要达到什么样的状态等等。

2. 短期目标。这部分是针对于分类消化长期目标。对于自己的长期计划，你在未来的一段时期要怎么做？我们可以把长期目标分解为几个阶段，每个阶段有自己相应该完成的目标。

3. 行动计划。在未来的日子里，你需要做些什么来帮助目标的进行呢？给自己拟定一套行程表，无论是每日的还是每周的（这些就是你即将要养成的习惯）或是一次性的。这一计划的设定是更加具体地来指导自己的实践。

通过上面三个步骤，我们便可以将自己一生的目标分解开来，不为自己设定明确的目标，我们很容易会被外界所影响，转而追求那些很难达到自我和谐状态的目标。我们总是面临两个选择，被动地受外来因素所影响，或是主动地去创造属于我们自己的生活。相信大家都懂得，主动地去设定目标并践行自己的目标，远比被动接收来得更好。

虽然确定自我和谐的目标是一件好事，对于我们幸福的追求有很大的好处，但是真正实施起来却并不容易。因为这需要正确的自我认知能力，还要有强大的自制力，因为社会影响和压力经常让我们作出错误的选择。我们首先必须知道我们的生命需要什么，然后诚实地面对自己的愿望并且对它负责。

确定自我和谐的目标是对于自己幸福的责任，而对自我和谐目标的设定更是对自己幸福的负责。当我们把自己放在一个特定的位置上时，我们对于某个想法的立场会更坚定。因此，目标清晰后，我们就能更好地为之奋斗。在你真正开始行动之前，想一想什么才是最重要，什么才是你心中真正想要的吧，一旦确定了就好好地付诸实践。

发现最深的渴望，掌握幸福的方向

我们来到这世界上，所有的未知便向我们展开，我们带着好奇的心走向世界，开始了我们一生的探索。人的一生如何才能够活得真正有意义，这要取决于我们个人。无论环境如何变化，最主要的还是要找到心中最深的渴望。一个人只有有奔头，才会竭尽全力地为之努力。

希尔顿和琳达·豪斯·马克曾提到，发现最深的渴望是"很难的技巧，需要正确的自我认知能力，还要有强大的自制力，因为社会影响和压力经常让我们作出错误的选择"。在正确地认识到我们的生命需要什么后，诚实地面对自己的愿选择。追寻幸福的过程不可能是一个迷茫的过程，它需要有明确的方向，而这个方向其实就是你内心最深的渴望。那么，究竟如何才能发现自己内心最深的渴望呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



史密斯很小的时候就喜欢唱歌，其实他唱歌并没有多好听，只是很喜欢唱歌。现在他的女儿已经6岁了，和他一样也喜欢唱歌，每次在家里拿个话筒空唱。一直以来，史密斯都想要买一套音响，终于不久前他去商场里买了一套设备，算是完成了他内心的一个许久的梦想，也顺便给了女儿一个礼物。史密斯说："希望这笔不小的花费能够带给我内心真正的快乐，让我们在最需要表达内心感受的时候大胆唱出来，也算是给自己单调而平凡的日子增添一份感动！"

幸福的生活其实很简单，不过就是发现自己内心最深的渴望，并且尽自己最大努力地去实现这样的渴望。这个发现并实现的过程，其实就是你奔向幸福的轨迹。

对于很多乡村的老人来说，他们也许一辈子都没有走出故土，外面的世界是个什么样子也许只能从电视上看到一些。对他们来说，他们并不羡慕所谓大城市的生活，美好的乡村到处充满了鸟语花香，一望无际的田野和蓝天白云相接，那是多么开阔的一片天地啊。平时有空的时候几个老哥们聚在一起聊天，农忙的时候下田劳动，生活安逸而充实的，所以他们会睡得很香……往往对他们来说，这些就是他们内心最深的渴望，正是他们最想要的生活，不求富贵，但求有一个永远快乐的生活。

喜欢就去做，做得好与不好我们暂且不去探讨，只要不违背自己的原则，对得住自己的心。那么就不要去后悔，不要去悲伤。

渴望的力量是强大的。它的强大体现在不以世俗的眼光作为标尺来衡量对与错，而是以自身价值的体现、热情和满足感作为基准来衡量自己的人生道路。那些选择了布满荆棘、充满艰辛之路的人，或许在未来的某一时刻将成为众人仰视的榜样。而那些每一瞬间都做出看似最合理、最优化决定的人，聪明一世，最终未必能够得到最好的结果。因为他们没有来自心底渴望的力量，感受不到它带来的快乐。

面对自己设定的目标，往往许多人会说"我怕我会做得不好！""这能行吗？"之类的话语。其实这都是错误的，人之所以犹豫，往往是因为自己的目标并不坚定。每个人对于人生美好与痛苦的思考都从未间断，关键在于自己的心态。发现心中最深的渴望，然后就沿着这个方向一直走下去。

虽然财富常被认为是外来目标，但在一些情况下，它也可以是自发性的目标，但前提是它必须对我们的幸福有贡献。有些人赚大钱并不是真的要用到每一分钱，有时是因为它是努力的奖赏，也可能是因为它证明了自己的实力。在这些情况下，财富代表了个人成长的成果，而不再只是累积的数字。在另一种情况下，财富也可以是发自内心的目标，即当它成为达成意义的手段时。比如说，有足够的钱时，我们可以做很多对自己有意义但没时间去做的事，或者我们可以用它去支持我们认为有意义的事情。

钱绝不仅仅是人们内心最深的渴望，所谓渴望，应该包括接纳、重视、认同、安全感等等，这些基本的渴望是人类共有却必须满足的，就像人的身体需要水和食物，人的内心也需要这些渴望的满足。倘若得不到，人们就像寻找水源一样寻觅不止，而寻找到最高质量的水，你的人生才能够得到真正地洗涤。人生只有找到最明确的方向，你的一生才会走得特别充实。

当今社会上，当一个人过度地追求性、权力、名誉、金钱，他实际上只是在用扭曲的方式来满足自己的渴望，以为那是内心最深的渴望，其实它仅仅是一种最肤浅的认知。

"苹果"创始人史蒂夫·乔布斯曾经说过："活着只为改变世界。"他的话可谓道出了成功的真谛。没有对事业的极致追求，人便不可能获得持久的成功。只可惜，大多数人并不能理解成功、金钱与内心渴望之间的关系。

那么，从现在开始，想象一下平常的一天，你是不得不做的事情多呢，还是自己想要做的事情多？整体来说，你会不会对新的一天或者将要到来的一周满怀期望去面对呢？问问自己想做什么，什么能带给自己快乐和意义。但这还不够，我们需要更深入地去认识自己。生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



命很短暂。在选择道路前，先确定自己能做的事；在其中，做那些你想做的；然后再细化，找出你真正想做的。

一个增强我们幸福感的方法，就是增加想要做的事并减少不得不做的事。无论是从人生或是日常生活的角度都应该如此。

一般来说，我们所做的很多事都包含着内在和外在两种因素。一个因为家庭的压力而学法律的人，无法在其中找到长久的快乐；相反，如果热爱法律的人来学习法律并成为律师的话，那在维护正义的同时他就会觉得非常幸福。内在还是外在，通常会决定行为本身的性质。如果是内在的（换句话说，就是自我和谐的），那便是想做的；如果动力来自于外在因素，就变成了不得不做的事了。

同样的分析也可以应用在日常生活中。我们每天所做的事里，有哪些是自己想做的？哪些是我们不得不做的？而有些不得不做的事情其实是无法避免的。不得不做的事情和想要做的事情的比例可以决定我的幸福感，它们甚至可以决定我早上起床和夜间入睡前的心态：是满怀希望地起床，还是沮丧地想今天还有什么不得不做的事情；在入睡前，是感到充实和有成就感，还是长舒一口气说“哦，今天终于结束了。”相信谁都愿意选择自己想要做的事情，因为它决定了你幸福的方向，选择了正确的方向，幸福离你还远吗？

再多的伪目标，也得不到一个真幸福

每个人对自己都有一个目标，或者近期的，或者长远的，或者是渺小的，或者是伟大的。当我们制定了目标，就要努力去实现，因为成功没有捷径，只有扎实的努力才能实现。如果目标只停留在目标的位置，那么它永远也不可能带你走向幸福。

不要只看着企业老板的财富，他成功的背后是一步一个脚印的辛勤；不要看着老师的荣誉，他背后是一字一笔的辛劳；不要看着奥运冠军在台上拿着的奖杯，他背后是年复一年的汗水……没有谁的成功是凭空坠落的。没有努力，你只是站在原地看变化着的风景，你永远都不知道远处真正的风景是什么样的。只有一步一个脚印走到了山顶，你才会知道什么是真正的风景。

著名教育家皮亚杰曾提出“最近发展区”理论。他强调，人对一件事情感兴趣与否，完全取决于将做事情的难易程度是否处于对这个人既有一定挑战性，又在其通过努力后可能完成之间。他认为只有当人们知道自己想要的东西跳起来就能拿到时，才会调动自身的潜能去争取。基于这一理论，我们必须注意对于目标的设定，既不能太低，也不能太高。太低了调不动人们的积极性，最后工作是完成了，但是对于能力没有任何地提高；如果是根本就无法实现的目标，那设定再多，也不过就是放在那里给别人看的，没有任何的意义。因此，制定目标，既要基于现实，又要超越一般标准。太难和太容易的目标，都不会激发人们去实施的热情。

那么，什么是合适的目标呢？一句话——对自身具有一定挑战性，同时又能使自己相信能够完成的目标，就是最好的目标。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岩以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨雾很大，她在海水中冻得发麻，连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。早在下水之前，他们就已经计算好大概会在多长时间后到达海岸，只要她的速度保持稳定，十五六个钟头后她就可以实现这样的壮举。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



15 个钟头之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后——从她出发算起 15 个钟头零 55 分钟之后——人们把她拉上了船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击。她不假思索地对记者说："说实在的，我不是为自己找借口。如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。"人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

后来她说，真正令他半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标，她知道自己游了多久其实没有任何的作用，因为时间不是她真正想要的结果，15 个小时或者 14 个小时对于目标来说太不具体了，这让她的内心很惶恐。查德威克一生中就只有这一次没有坚持到底。2 个月之后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见明确的目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。因此，当我们规划自己的成功时，千万别低估了制定可测目标的重要性。

制定合适的目标，情况完全因人而异。我们应该基于自身的能力和现有的知识、经验，同时也要考虑外界的各种因素，最终确立最适合自己发展的目标。

现实生活中的许多人并不是没有梦想，而是很多人的梦想都不切实际，根本没有考虑凭自己的条件是否可能实现，遇到挫折的时候就怨天尤人，梦想也成了幻想。因此，只有基于现实的目标才有可能实现，才会成为你前进的动力。如果你对自己的目标感到麻木、不可信、犹犹豫豫，那么你是没有办法采取坚定的行动来实现目标的。

由此可见，我们制定了一些不结合自身情况的伪目标，那么无论我们多么努力地朝着这个伪目标前进，最终也到达不了幸福的彼岸。但这并不意味着你的目标就可以降低。相反，真正可行的目标恰恰是那些具有较高标准、对自己有一定挑战性的目标。

我们每个人的目标不可能只是一个，很可能同时有几个目标：比如既要成为行业中的顶尖，要赚取非常多的财富，要达到某个领导职位，又要拥有一个健康的身体和和睦美满的家庭等等。总之，我们的目标会包括工作、家庭人际关系、健康经济收入等多个方面，涉及众多领域，如果每个目标都需要我们为之努力，就会使我们产生无从下手的感觉。此时，我们就要考虑优先、重要的次序，找出主要目标。一般来说，主要目标就是自己努力追求的东西。它可能是长远的，也可能是近期需要我们达到的，对其重要性的衡量以及如何选择，完全由我们个人把握。

为了维护目标的权威性以及我们实现目标的坚定性，目标一经确定，原则上不应随便更改。但是，目标毕竟是我们对期望达成的结果的预测，有时随着客观环境和自身条件的不断变化，确定的目标也需要做出一定的修改和更新。尤其是对成功经验不足、阅历不深的人来说，更是如此。

我们是目标的制定者，目标是为我们的成长服务的。我们必须明白，目标存在的目的是因为我们要找寻真正的幸福，但是目标不等于幸福。因此，我们不要只是空设一些目标，设定目标也要有理有依据。而在实现目标的过程中，我们自身的提高比达到既定目标更加重要。而且人生是不断前进的过程，当你发现一个目标确实不合理时，你必须制定一个新目标，指导自己继续前进。

坚持信念，实现目标

春蚕吐丝做茧，破茧而出后，才能变成美丽的蝴蝶。候鸟南飞，数千公里不停飞行，才能避寒过冬。耕耘农地，不断除虫施肥，才能春种秋收。每个目标实现时，或许都有种种困

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

难艰辛，但只要坚持信念，一切就都是成功途中的美丽音符。因为有信念，我们做事才能始终不渝。信念的坚持，就是目标实现的动力支点。

很多人都经常感叹怀才不遇，觉得自己的一切努力都不能应有的回报，永远都无法实现自己的人生目标。其实人生路上，机遇、成功、伯乐都时时在你的身边，只要坚持信念，理想就能实现。

NBA作为世界上最具影响力和号召力的职业篮球联盟，拥有着世界上最优秀的篮球运动员，世界无数的球迷都为之疯狂。然而谁也没有想到，也从来没有人相信一个之前混迹各支球队，连球都摸不着的黄皮肤的常青藤毕业生会一夜成为NBA最炙手可热的篮球明星，这个人就是林书豪。

林书豪的父亲是一位忠实的NBA球迷，在林书豪儿时，他的父亲每周都会带他去篮球场3次。而林书豪对篮球运动的热爱也是毋庸置疑的，林书豪的高中教练彼得·迪彭布洛克回忆说："在他160cm高的时候，他就和篮球生活在一起。""不仅如此，他对于自己非常有自信。"

高中时，林书豪是球队的绝对主力，曾带领球队获得州冠军。高中毕业后，一些传统的篮球名校并没有对他发出邀请。于是他将自己的成绩单和一张自己剪辑的比赛集锦寄往了常青藤联盟的所有8所大学，在美国常青藤联盟虽然拥着斯坦福等众多名校，但体育成绩一向不好，从常青藤进入NBA的球员更是寥寥无几，可就这样，林书豪依然被4所学校婉拒。最后林书豪接受了哈佛大学的邀请，虽然哈佛是世界顶级大学，但是在体育方面的成绩并不突出，要想从这里走向他梦想的NBA赛场可谓困难重重。不过林书豪并未放弃他的理想，依然刻苦训练着，坚持着自己的篮球信念。

知名教练吉姆·卡洪谈论到林书豪说："我在这里看过很多支球队，他可以为任何一支球队效力。在球场上他很冷静。他知道该如何打球。"ESPN的弗兰·法希纳还将林书豪列为大学篮球中最全面的12位篮球运动员之一。

林书豪的NBA之路可谓历经坎坷，在黑人当道的美国篮球圈里，黄皮肤的华裔球员生存空间非常的狭隘。林书豪曾说："篮球是一项属于白人和黑人的运动。在美国，一名亚裔美国篮球运动员是不受人尊重的。"林书豪深知在NBA立足的难度，不过他同样相信自己的能力。

不论什么情况下，林书豪都一直坚持着自己的篮球信念，虽然几经辗转，历经磨难，但他依然坚持着。现在他成功了，他成为了纽约队的主力队员，NBA球星，得到了所有球迷的掌声。

林书豪的爆发让一众篮球评论人目瞪口呆，或许在他们看来就是一个奇迹，而事实上他的成功就在于他对篮球的热爱和对篮球信念的始终不渝。现在他不仅成为了哈佛的荣耀，也成为常青藤的荣耀。不懈的努力、信念的坚持，让林书豪成为NBA又一耀眼的新星，他的坚持让他最终实现了自己的梦想。

信念是我们做事动力的根本，事业选择对了，坚持信念就一定能够成功。就像哲学家泰戈尔说的"信念是鸟，它在黎明仍然黑暗之际，感觉到了光明，唱出了歌"。

坚持信念也是一种幸福，当目标成功实现时，无限喜悦、兴奋、感动都源自一路上对信念的坚持。成功路上的障碍原来只是一道浅浅的沟渠；成功路上的失败原来是印证成功的镜子；成功路上的劳苦原来是一杯香浓的咖啡；只要坚持信念、一切就都是奔向成功的滴滴甘露。

生于美国的卡尔·刘易斯，出生在一个体育世家，在很小的时候就特别酷爱田径运动。上中学时，刘易斯在自己的运动背心上印着一个字母"W"，另外还有几个硕大的数字"7.26"。这样的装扮十分引人注意，有少同学都问他："卡尔，7.62是什么意思？"卡尔·刘易斯微

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



笑着回答说："这是我的目标。在高中毕业前，我要跳出 7.62 米！"每次有人问他，他总是这么坚定地回答。但几乎所有的人都对认为这是不可能的，不时还会讥笑他。

卡尔·刘易斯并不在乎别人的想法，也从不与他们理论，只是每天拼命苦练着，一心只想着实现自己的目标——7.62 米！结果，奇迹诞生了，在卡尔·刘易斯毕业前夕，他竟然一次就跳过了 7.85 米，大大超过了他 7.62 米的预期目标。

他实现了他的目标，不仅如此，后来的卡尔·刘易斯更是成为体育界超级巨星，多次赢得奥运会、世锦赛金牌，成为世界著名的跳远名将，被誉为"现代田径史上难得的奇才"。

刘易斯这种坚定的信念也是值得我们学习的，无论遇到任何困难，不要过分看重别人的想法，而应当坚定自己的信念。只有自己相信自己，才有可能更加坚定地迈出下一步。卡尔的成功不是偶然，也绝不仅仅是所谓的天赋，而是他坚定自己信念，并为之努力的结果。

人的一生中，目标或许不止一个。中学时目标是向往的大学生活；大学时目标是一份满意的工作；创业时目标是成功的事业……一个人一旦有了正确的目标，就应坚持实现目标的信念，这样目标就必然会实现，成功和幸福其实就在我们自己身边。

冻结浮躁，以免幸福迷失方向

尽管不愿意承认，但是这是一个社会存在的现实：如今我们生存的这个时代，恰恰是一个浮躁的时代。那么身在其中的我们，或多或少也在经受着浮躁的侵扰。这种浮躁不仅仅在于我们的学习和工作中，即使是日常生活也受到了影响。随着速食文化大肆袭来，真正能静下心来做顿饭的人也很少了。在我们心中，我们渴望的是手到擒来、立竿见影的东西。然而不幸的是，浮躁的心态往往会使我们迷失方向，并且错失原本可以得到的成功和幸福。

在我们的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。可以这样说，我们的一生是同浮躁斗争的一生。

对于许多刚刚踏入社会的毕业生来说，马不停蹄换工作的人不在少数。他们很难安心于一份在他们眼中无足轻重的工作，甚至还会产生怀才不遇的遗憾。工作中你是否也常静不下心来，做事情经常没有恒心，见异思迁，甚至心猿意马？看到别人有工作业绩时，自己又焦躁不安呢？这就是浮躁心理。

在同学中，小李是个典型的跳槽强人，毕业后的 3 年间他总共换了 6 份工作。2004 年大学新闻专业毕业之后，小李顺利进入郑州一家报社做财经记者。还没等和同事们混熟，他就又跳到福州的一家报社做财经记者。跳槽的理由是，他从网上看到了招聘信息，投了简历后得到了去福州参加面试的通知。因向往南方的大城市，勇敢的小李一冲动就毅然辞掉了郑州的工作，孤注一掷地奔向福州了。

很快，他顺利地获得了工作机会，但这份工作他也只干了半年时间就辞职了。原因是他觉得工作强度太大，在南方城市又人生地不熟，有些适应不了。第三份工作是广州的一家报社，因为工作辛苦，且待遇不理想，他又只干了不到 4 个月就选择了离开。

如此频繁换工作不但没有引起他的反省，反而让他觉得这是丰富的工作经验，是他以后能轻松找到好工作的资本，没想到这次失业竟然持续了 3 个月。后来费尽周折才进了一家普通公司做企划宣传。

他并不甘心自己目前的状况，更没有反思以前的所作所为，同时还把这段时间当成一个过渡期，一直在找新的机会。半年后，他又被广州一家报社的行业周刊聘用。这次还好，总算坚持了将近一年时间。当同学们都以为他要踏实干下去的时候，他又辞职了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其实，生活中像小李这样浮躁有很多。调查发现，对于大学生来说，导致他们频繁换工作的原因一般都是不能学以致用、发展空间小、待遇低、学不到东西或者人际关系处理不好等等。其实，这些看似是原因的原因都是一些表面的借口，根本的原因在于他们有一颗浮躁的心，缺少正确的职业认识和长远的人生规划。

对于个人的成长来说，浮躁的心态会扰乱你的正常生活，从而降低你的幸福感。同样，对于企业来说，一个浮躁的企业也不可能塑造多么良好的幸福空间。

20 世纪 50 年代，获得哈佛大学名誉博士学位的美国质量管理大师戴明博士多次到企业讲学，他向这些企业传授了最简单而有效的成功方法，那便是，冻结浮躁，每天进步 1%。这些企业一一践行，均收到了显著的成效。

每天进步一点，看似微不足道，然而经过时间的推移，日积月累，就可以产生巨大的效应。每天进步一点，看似容易，其实并不简单，因为要夜以继日、持之以恒地做到这一点，就必须克服浮躁的心绪，克服来自外界的干扰。

从前，有一个沉稳者和一个浮躁者一起，偶然的一次机会，他们在一座高山上与酒仙邂逅，并且得到了酒仙的酿酒妙法：选端阳那天成熟的米，冰雪初融时高山流泉的水，蒸熟后，放入千年紫砂土筑成的陶瓮，再用初夏第一张看见朝阳的新荷覆盖，密封七七四十九天，直到鸡叫三遍后方可启封。

两个人都表示得此仙方，一定要酿造出世上最甘醇的美酒，将酒仙的精神发扬光大。于是他们便开始收集材料，终于在历经千辛万苦后找齐了所有的材料，连同梦想一起调和，密封在陶器里，然后潜心等待。

等到了第 49 天，他们太激动了，以致夜不能寐，等着公鸡打鸣。等待的时间总是很长的，似乎那一夜就成了一个世纪，两个人感觉在等了很久很久以后终于传来了第一遍鸡鸣；又等了很久，依稀响起了第二声；但是第三遍鸡鸣似乎等了很久都始终不响起。这时候，浮躁者实在忍不住了，他想鸡鸣两遍和三遍并没有区别，于是打开了他的陶器，沉稳者虽然也按捺不住想要伸手，却还是咬着牙，坚持等到第三遍鸡鸣。

结果怎么样呢？先打开陶器的，里面是一汪清水，里面的酒和醋一样酸。而坚持到鸡叫三遍的人，得到了甘甜清澈的天赐佳酿。

有时候，成功与失败之间的距离，可能就是从第二遍鸡鸣到第三遍鸡鸣的间隔，中间的距离也许只有几分钟，但是因为等待的迫切，让人觉得特别漫长，往往只要你忍耐住了，光明的前途就出现在你的眼前了。沉稳者能够熬过这段距离，于是他成功了；而浮躁者没有坚持下来，虽然之前他们的努力程度是一样的，但是最后结果却迥然不同。

可见，克服浮躁是多么重要。只要你能够冻结浮躁，时时保持一颗平和安宁的心，从容不迫地去追求自己的目标，那么一切的目标，虽难必易，虽远必臻，你终将到达幸福的彼岸。

在对待工作和生活时，如果我们能够坚持，真正的静下心来，认真地去学习、工作，我们做的会比现在好很多。只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐。

其实，幸福和快乐就在我们每个人的心里。只要你愿意，你随时都可以支取。在很多时候，我们都急需在心中添把火，以燃起某些希望。在很多时候，我们都急需在心中洒点水，以浇灭某些浮躁。你会感觉到，其实我们很幸福，其实我们很快乐。

抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福

在追求幸福的道路上，并不总是一帆风顺的，我们总会遇到这样或那样的阻碍。在众多的阻碍当中，诱惑也是一个巨大的阵营。这些诱惑就如同一个巨大的黑洞，它们有着巨大的磁场，深深地吸引着你。你一旦被这些诱惑所吸引，那么你可能就会被拽离正确的道路，误

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人歧途，踏上了另一条与幸福完全相悖的道路。

一般情况下，对于大多数人来说，一旦遭遇了诱惑，他们都会采取一些措施去抵制。一个经典的例子是面对令人魂不守舍的海妖赛壬及其美妙歌声的奥德修斯。在冷静状态时，奥德修斯命令他的手下用蜡封住自己的耳朵，以便不受赛壬歌声的影响。同时，他还让手下将自己绑在桅杆上，这样一来，即使他仍然会隐隐约约听到赛壬的歌声，并因此而“冲动”起来，也无法将自己的船划向海妖，从而避免了诱惑背后的风险。

奥德修斯成功地抵住了诱惑，哪怕中间的过程有一些艰辛，但是正是这样的艰辛体现出了奥德修斯的精神，身体上一时的苦难换来了精神上的幸福。然而，对于大多数人来说，他们都会存在自制力的问题，因为他们会低估自己的冲动效应。

行为经济学家乔治·洛温斯坦将此称为“冷热移情差异”。当人们处于冷静状态时，往往不会意识到激情会在多大程度上影响到自己的欲望和行为，似乎一切都在我们的掌握之中。但是一旦遇到新的诱惑，结果往往都出乎我们的意料，我们的行为便会反映出自己在诱惑面前所表现出来的巨大无知。

假设汤姆正在节食，但他却必须要参加一个商业宴会，因此他计划只喝一杯红酒，不吃甜点。然而，当主人拿来第二瓶红酒，服务员继续上甜点时，汤姆之前的所有计划便抛到九霄云外了。玛丽莲看到商店搞促销活动时便走进去，心里想着只买一些自己必须要买的东西。然而，当她从商场里走出来时，脚上却穿了一双不怎么合脚的鞋子，原因只是它打了三折，而且正好是她去年很喜欢的那个款式。诱惑让我们忘记了自己的承诺。

有一个女人，她拥有一个幸福的家庭，不仅生活富裕，衣食无忧，还有一个疼爱她的丈夫。一次偶然的机会，她认识了一位帅气的年轻人，这年轻人用很多的甜言蜜语来哄骗她，而她也禁不住动了心。没过多久，两个人就跨过了那条界限。

有一天，这位年轻人对她说：“我们这么偷偷摸摸的，何时才是尽头，不如干脆离开这里，到没有人认识我们的地方去，重新建立起属于我们两个人的家。”女人听了不禁又一次心动了，她立马认同了年轻人的想法。于是她选择丈夫出远门的一天，拿了家里所有值钱的财物，偷偷跑到港口和年轻人会合。

年轻人说：“东西这么多又这么沉，你还是先交给我吧，等我把它们都运到对岸再回来接你，否则，万一被抓到了，后果不堪设想。”对于当时脑子里已经被所谓的爱情冲昏了头脑的女人来说，她已经完全没有了理性的认知，于是她就把所有的金银财宝都交给他，自己留在原地等待。

没想到，一天、两天、三天过去了，年轻人却再也没有露面。女人饥寒交迫，内心更是寒冷到了极点，但是这时候的她已经走投无路了，除了原地等待，别无选择。

就在这时，她看到一只狼狗衔着一只鸟从她面前飞快地跑过。那只鸟虽然只剩下了一口气，却还在奋力地挣扎。路过水边的时候，狼狗看到水中有一条鱼，就把鸟放下，想去咬鱼，不承想不仅鱼游走了，鸟也振翅飞去。

女人看到这一切，忍不住笑道：“这只狼狗真傻，已经有一只这么好的鸟，居然放弃而去咬鱼，结果鸟和鱼都得不到，真是可怜又可笑。”突然，这位愚痴的女人如梦初醒，懊悔地说：“我居然受到了那种人的诱惑而抛弃爱我的丈夫，抛弃那温馨而又幸福的家，毁了自己的一生。”

诱惑真是个可怕的东西，经不起诱惑的人，常常会失掉幸福。亚当和夏娃因为经不起诱惑而不幸地被驱逐出伊甸园，从此远离平静而安宁的幸福日子。我们每个人的骨子里都有着容易被诱惑所吸引的劣根性，因而常常会犯下一些看似简单却让人追悔莫及的错误。

虽然诱惑无处不在、无时不有，但也不是无懈可击、不可战胜的。古有李白“安能摧眉折腰事权贵”的冲天豪气；今有“拒腐蚀、永不沾”“南京路上好八连”的“英雄赞歌”；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



古有文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的正气之歌；今有任长霞、宋鱼水凛然正义之气。他们都在抗拒诱惑的“战斗”中胜出，凭的是正义、正气，凭的是一颗赤诚的心。诱惑可恶但不可怕，战胜它的法宝是毅力、意志，勇气，坚强，还有一股子正气，在它面前诱惑只能望而却步，乃至消失。

从另一方面来说，一个人之所以抵制不住诱惑，常常被诱惑所吸引，很大一部分原因是自己并没有认清诱惑的本来面目。自己对不良的诱惑盲目无知或认识不足，常常只知其有趣的一面，而不知其有害的一面，至少知之不详。

因此，要抵制不良的诱惑，首先应当提高自己的识别能力，增强自己的“免疫力”，要能把握事物的优劣主次，特别是当有人反对时，更应该多听听、多看看、冷静地思考一番再决定取舍。

更重要的是，要加强自己的意志锻炼。因为许多人抵制不住诱惑的一个重要原因，就是缺乏自我控制能力。对此，我们可以采用多种方法，使得自己能在意志上战胜诱惑。从消极的方面说,可以避开有关的不良情境,断绝与坏朋友的接触,这对杜绝诱惑的侵扰还是有益的。

实际上，一个具有正确的人生目的、崇高的思想情操、丰富的精神生活的人，肯定能有效地抵制各种不良的诱惑。因为这些诱惑与自己的志趣相悖，要实现自己的理想，就必须克服它们。还可以通过“自我激励”训练，自觉地抵制各种不良诱惑。比如，写座右铭，时时勉励自己；常写日记，在日记中进行自我监督；以及“口头命令”，口头命令可以组织自身的心理活动，获得抵制诱惑的精神力量。

学会抵制诱惑，是每一个人所必须终身修炼的一个课题，也只有抵制住了诱惑，我们才能够守望到幸福。学会抵住诱惑，这样你才能赢得最终的幸福，我们要善于走好人生的每一步，不要让自己的人生留有任何遗憾！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章

幸福需要用心经营

幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉

“幸福”这个词汇常常出现在人们的生活中，书刊文章、影视作品中都随处可见它的身影，就连我们平时的交谈中，也会常常提及它。不论你什么学历背景，从事什么职业，拥有多少财富，幸福都是你渴望与祈盼得到的，可以说是人人都想要的香饽饽。

那到底什么样的人能得到幸福呢？

在豪华酒店安静的小包间里坐着一男一女。男的高大挺拔，西装革履，却眉头紧锁，望着窗外；女的面容白净，身姿婀娜，却满脸愁容，一声不语。

“咚咚——”敲门后进来一位服务生，礼貌地送上菜单，“先生太太，看看您二位吃点什么？”

“小丽，你来点吧，点你想吃的就行，我没意见。”男人绅士地将菜单推到女人面前，望向那张熟悉的脸庞，他知道她在难过。结婚快 10 年了，每当她难过的时候，她就会低着头，让长发遮住脸庞，不让他看见她含泪的双眼。女人抬起头，也看着男人，看着她一直深爱，付出十年青春的男人，“真的只要我想吃的就行吗？”

男人点头，“当然，现在还有什么我们买不起的东西！你放心点吧！”

女人看向服务员，微微一笑，“麻烦你，我们要一碗疙瘩汤，一碗馄饨，两个芝麻烧饼。”

“这个，现在是午餐时间，您要的这些我们估计……”没有谁会在豪华酒店里点这些，服务员的脸上露出为难的表情，来这个酒楼吃饭，居然点了一些路边早点摊才有的东西，这不是故意找茬吗……

“你去吧，就要这些，你想办法弄来，价钱好说。”男人虽然也是一脸迷茫，但这毕竟是他们夫妻吃的最后一顿饭，吃完饭他们就要去民政局签字离婚了，他怎么说也要顺着她的意思去办。

20 分钟后，服务员端着疙瘩汤、馄饨、烧饼进来，放在桌上后便轻轻离去了，屋里只剩下他和她，空气安静得仿佛静止了一般。

她轻轻将馄饨放到他的面前，自己端过那碗疙瘩汤，又轻轻吹了吹那热腾腾的烧饼，放到他手中，自己也拿起一个，慢慢吃起来。

男人默默吃着她为他准备好的食物，看着眼前这个陪伴他十个春秋的妻子，心中翻腾着。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“还记得吗，华强？”女人轻轻擦了擦嘴角，抬起头，看向他，“10 年前，我们刚到江城打拼，所有的钱都投到生意上。我生日那天，我们吃的就是这些东西。”

男人努力回想那些过往的画面，“记得，当然记得。我那时候很穷，连让你吃顿像样的饭都做不到。”

女人摇了摇头，嘴角扬起笑意，“你明明很喜欢吃馄饨，但是钱不够买两碗，就骗我说你不爱吃，我又怎么不知道呢？只好骗你说我很爱吃疙瘩汤，把馄饨留给你吃。”

男人摇了摇头，“我又怎么会不知道你是故意那样说的呢？所以之后我一直努力，不怕辛苦，终于把生意做起来了，现在我们的生活不是好多了吗？”

女人苦苦一笑，“是，我们是有钱了，可是我们却过得不幸福，这顿饭吃完我们就不是夫妻了。”

男人低头不语，他深深思考着……那么拼命工作，拼命挣钱，不就是想让眼前的这个女人过上好日子吗？现在他们有花不完的钱，为什么却闹得要离婚？为什么还没以前那苦日子过得甜蜜、幸福？

男人站起身，走到女人身边，紧紧抱住她，“小丽，我们不离婚了，我太笨了，居然连自己最初的愿望都遗忘了，我差点就犯大错了。”

女人也紧紧地抱住男人，轻轻点头，泪水已经不可抑制地流了下来……

有钱的人很多，但不是有钱人都幸福；贫寒的人不少，也不见得都不幸。其实，幸福与否，和有钱没钱一点关系都没有。有钱也会无事生非，闹得鸡犬不宁，没钱也可以苦中作乐，其乐融融。当一个人开始用世俗的眼光打量世界，那他注定会迷失自我，不能幸福。

所谓幸福的人大致相同，不幸的人各有各的不幸。当人们对他们的生活满意，对他们的人生满意，他们就会觉得幸福，这与是否有车，是否有房，存款多少又有什么关系呢？有再多的钱，也只能匆匆七十载；再好的餐食，也只能一天三顿饭；再大的房子，也只能用上你身体那么大的面积……就如人们说的，有钱就过有钱的活法，没钱就过没钱的活法，只是活法不同而已。只要能活出自己的一片天地，就可以抓住幸福。

幸福不会嫌贫爱富，但也不是谁都可以得到幸福的。幸福需要我们认真地用心去经营。幸福就好比上苍给予我们的一颗种子，它不一定在名贵的花盆里发芽，它在谁的花盆里能发芽开花，就看这个主人是不是悉心地照料它了。如果花盆的主人是个懒汉，从不松土浇水施肥，再健康的种子也会死去的。

如果希望得到幸福，那千万别做懒汉，一定要做个勤劳的人。勤劳的人会把自己的生活安排得井井有条，会把自己的工作打点得有条有理。当生活中的一切都按秩序进行的时候，我们就会觉得愉悦。勤劳的人会给自己制定一些小目标，今天打扫下屋子，明天总结下工作，后天和朋友见见面，交流下感情……每天都能达成一个小小的目标，会不断地鼓励自己是个有用的人，从而摒弃悲观的态度，成为一个自信的人。

自信是必不可少的浇灌幸福种子的肥料。勤劳的人大多拥有自信的生活态度，因为他们了解自己的双手可以改变一切，所以他们是离幸福最近的人。坚信自己会幸福的自信，就像一盏明灯一样，照亮我们的心灵，照亮我们的生活，照亮我们的未来。

想想我们在什么时候会觉得幸福？想要一件漂亮的裙子，老公买来送给你的时候；想让孩子好好学习，他考试拿 100 分的时候；努力完成一份提案或创意，被老板称赞的时候……当愿望被满足的时候，人就会觉得幸福。

懒汉每天只会梦想着天上掉馅饼，但是天空只会落下雨滴。勤劳的人会一步一个脚印地向理想前进，坚持不懈的达成愿望。当愿望达成时，那份珍贵的喜悦，就是浇灌幸福种子的露水。在这种不间断地浇灌中，这幸福的种子必然会生根发芽，开花结果。

所以，如果你想幸福，请记得这与金钱无关，做一个勤劳的人吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

只有懂得生活，才能收获幸福

如果说，生活是一张画纸，那我们每个人手中都有一支画笔，按自己的想法画着自己的那幅画；如果说，生活是一首歌，那我们每个人都是歌手，用自己的曲调唱着自己的那首歌……生活，因你我不同而不同，所以如此丰富多彩。

就像有的人学习成绩好，有的人体育运动好，有的人创新能力强一样，生活的能力也不是每个人都一样。懂得生活的人，才能享受生活，才能在生活中体会到幸福。

懂生活，就是你愿意花点脑筋，费点心思，用最低的成本，将生活塑造成一个让自己和身边的人都感到愉悦的状态。

有一位记者向影视圈里公认的“不老美人”赵雅芝讨教幸福秘诀。赵雅芝毫不吝啬地说：“生活有规律，饮食要均衡，身心保持愉悦，幸福就是这么简单。”

良好有规律的生活对于一个人的身心健康有着非常重要的作用。有规律的生活，身体就会形成生物钟，这样才能在做事的时候有活力，在该休息的时候不失眠。有规律的生活不会让人兴奋地一连玩好几天搞得身体疲惫，也不会让人无聊地窝在家里。良好的生活习惯促进良好的生活状态，是幸福生活的一个重要前提。

俗话说：民以食为天，对于中国人来说，吃饭是一件很重要的事情。虽然说一日三餐是每天都吃，没什么新奇的，但是在简单的事情上想点新意就会别有一番情趣。吃饭不仅仅是要味道好，还要注意营养的搭配，颜色的搭配，做到色香味都有才会有吸引力。

吃饭吃得好不仅可以保养好身体，还会让人有满足感，有愉悦感。加些许心思，简单的吃饭变成了一种享受，变成了一种乐趣。饭吃得好才有体力去活动，心情好了，生活自然顺心，幸福得多了。

心态对于一个人尤为重要，心态好的人总是发现生活中的美丽的一面，心态不好的人总是被生活的阴暗面所牵绊。保持心态的平和，没有大喜没有大悲，生活是很简单的，任何问题都有解决的办法，所以不要给自己过多的压力。

有了压力也不用每天愁眉苦脸，找到一个自己喜欢的方式发泄、排解一下，又是一个全新的开始。时刻保持一个快乐的心态，比吃补品还要养颜，比吃保健品还要养身。心态好才有心思去改善生活水平，才能有心思去做点有益身心的事情。

懂生活的人，会让自己一直保持健康的身体。身体健康，是我们学习、工作、娱乐的基本前提。就算你是个再有生活情趣的人，发着烧你也没精力去享受生活。为了保持健康的身体，我们会做些什么呢？规律自己的生活，保证睡眠的时间和质量；吃饭的时候不光注意口味，还注意饭菜的营养；休息的时候去打打球、跑跑步，做点力所能及的锻炼……想想看，如果每天吃得满足，睡得香甜，运动得开心，那么还有什么理由不快乐，不幸福呢？

懂生活的人，会让自己有一个知心朋友。朋友可以交很多，但不一定都会知心。聪明的人会让自己至少有一个可以说心里话的知心朋友。现代社会如此复杂，什么都讲究高效，每个人的压力都可想而知，压力如果不能得到宣泄，就会在内心积压，时间久了就会变成挥之不去的精神压力。

每个生活在压力下的现代人都或多或少地感受到多愁善感，情绪不稳，抑郁，孤僻，烦躁……时间久了就演变成抑郁症、强迫症、狂躁症等精神疾病，甚至走上自杀的极端道路。

懂生活的人，会为自己培养一个爱好。随着社会的进步，现代人的压力也越来越大，拥有一个爱好，可以缓解这种压力，进而促进精神健康。

我们的神经就像橡皮筋，紧绷的工作了几天，到了休息的时间，有爱好的人做做自己喜欢的事情，再回顾一下以前的成果，会增加自身的满足感，舒缓了自己的神经。一种一张一弛的循环才能保证我们神经的“弹性”，避免了它因为长时间紧绷而断裂。同时，拥有一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以持之以恒的兴趣爱好，也可以陶冶我们的情操，让我们更加心胸开阔。拥有一颗宽广的心，才有更多的机会体会到生活的美好与幸福。

懂生活的人，会在适当的时候放弃。有梦想、有追求一直被认为是一种难能可贵的品质，我们从小就被灌输这样的思想。《我的理想》是小学作文里一定会有的一篇。这里要说的是，如果一个人的理想与自身的条件不符，又或者现实中的各种因素阻挠了理想的实现，那么在适当的时候选择放弃也不失为一种明智的选择。

努力了就有收获，也许结果不像我们预期的那么美好，但过程中的种种也都是我们人生中宝贵的经验与财富。学会放弃，才能给自己的心真正的解脱。放下那沉重的包袱，我们才能重新出发，去寻找美好与幸福。

懂生活的人，都擅长“忘记”。生活中，每天都会发生很多事情，有好的也有不好的。美好的事情我们记住了，没事的时候拿出来回味一下，还会会心的一笑。不好的事情就不会这么美好了。人是种奇怪的生物，越是不开心的事越是记得清楚。小学时哪个同学欺负过你，大学时哪个老师让你挂科，工作以后哪个老板总是压迫你……不好的事情发生的时候或者让你愤怒，或者让你失望，或者让你伤心难过……这些不好的感受何必一次又一次的拿出来回味，折磨自己呢？那个对你不好的人，那件让你失望的事，过去了就算了。选择记忆，学会忘记，慢慢将快乐与美好调整为生活的主旋律，还有什么比这更好的事情呢？

懂得生活，就是懂得生命的真谛。我们不能改变环境，就只能微调自己的内心，平衡好与坏、得与失。懂得生活，用自己有限的时间和精力，把生活改善到可以让自己觉得舒心，觉得开心的状态。

在生活中得到满足，在生活中得到快乐，在生活中得到幸福，就是懂生活。做一个懂生活的人，收获自己种下的幸福。

幸福不在外，而在自己的内心

生活中，一些人们眼中的“成功人士”常常抱怨自己不幸福；而一些普普通通的，甚至生活比较艰辛的人却常说自己很幸福。所以我们说幸福不是从业资格考试，达到一定的标准就可以拥有。相对而言，幸福是一种心理能力测试，有一定的能力去平衡、去接受、去享受，你的内心就会被幸福填满。

《皇帝的新装》这个故事很多人都读过。那位赤身裸体的国王，在他的人民面前炫耀他那件只有聪明人才看得见的新衣的模样是那么好笑。这则童话故事的寓意是教育小朋友们不能盲从，要学会自己判断是与非。但是这则童话的主人公，那个穿着新衣的国王，相信自己是穿着美丽的新衣的，所以他很自豪、快乐。所以，当你的心已经认定一件事，你就很少会去考虑事情是不是真的是你想的那样。当一个人的内心肯定自己是幸福的，即使他并没有过得很好，那他也是幸福的。当一个人的内心肯定自己是不幸的，即使他的生活再美好，那他也是不幸的。判断是否幸福的标杆，只在你我心中。

人是个很复杂的生物体，他的复杂就在于他情感的丰富多样。人不像动物那样，吃饱喝足再睡上一觉就觉得很好，人要求得更多、更细微。外在的物质条件，比如学历、工作、薪酬、资产等的确会影响一个人的身价，即这个人在社会或者他的小社交圈显得很重要，很出色。当你的身价很高，你对别人而言很重要，你能得到的感受也只是一种“满足”。身价再高的人也可能觉得孤单、不幸福。幸福不会因为一个人有才华就理所应当的得到。外在条件的好坏不能决定一个人是否幸福，因为说到底，幸福是一种感受。

一份报纸上刊载了这样两则新闻：

一则是某著名大学的女博士在毕业前夕，因压力过大而跳楼自杀。该女博士家庭状况很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好，父母都是业内的成功人士，自己也是学习成绩优秀，平时待人接物很有礼貌，是老师同学、亲戚朋友眼中的好孩子。但是就是这个大家眼中的好孩子，却在离毕业仅有45天的时候选择了结束自己年轻的生命。

当悲剧发生以后大家才开始关心她的日常生活，才发现这个大家眼中的骄子常常感叹人生的不如意，常常对事情有偏颇的看法，常常自卑的不敢表达真实的自己。因为她的外在条件太过于优越，所以大家都觉得这样的她理应觉得满足与幸福，而忽视了她内心真正的感受。

另一则是江苏某城市的一对下岗职工夫妇，艰辛赡养两位毫无血缘关系的老人的感人事迹。这对夫妇在九几年就下了岗，没有什么文化的他们就靠着摆摊修车、做缝纫活维持生计。他们除了要养育一个十岁的女儿，照顾自己的两对父母，还坚持照顾两位年过八旬的老人。从第一次在路边看见两位老人，把他们接回家，一转眼已经过去了六年。当初妻子的埋怨、生活的艰苦，都没有让丈夫放弃，把这两位孤寡老人送走。时间久了，妻子也慢慢的理解了丈夫，女儿也因为父母的善良而自豪。虽然桌上只有简单的两个菜，但围坐在一起的五个人的脸上都是笑意。

当记者问他“每天这么辛苦值得吗？”他笑着回答：“即使在外面再累再苦，一回到家看见他们，就会觉得很幸福，就会觉得所有的付出都是有价值的。”

条件优越、前途光明的女博士觉得自己不幸福；下岗的夫妇俩过着勉强有口饭吃的艰难生活，却觉得自己很幸福很满足。什么是幸福？当一个人对自己的生活现状觉得很享受、很满意的时候，就会产生一种幸福的感觉。

幸福其实哪里都没去，它就在你我的心中。想要拥有幸福吗？其实很简单，你只要拥有一颗强大的心就可以了。

人类是很坚强的，我们不断与不利因素抗争，终于成为了这个星球的霸主。人类利用他们聪明的大脑，把生活变得越来越方便快捷。但是，人心是很脆弱的，很小的伤害可能会留下很大的伤口。

医学如此发达的21世纪，我们可以抗击非典、禽流感，但是你却找不到一家医院可以治愈你的“伤心”。当心受伤害时，只有我们自己可以治疗它，所以一定要让自己的心变得强大。

怎样才算是拥有一颗强大的心呢？

首先要会糊涂。在这个竞争的社会，有时候糊涂也是一种福气。郑板桥的处世哲学就是难得糊涂。因为糊涂，所以不会计算成败得失，也就不会执著于这些而伤心伤神。用一颗糊涂的心去看待世界，你就会觉得其实没有什么得失，自然就会觉得满足。

其次要会忘记。一般快乐的人都是记性不好的人，因为他们的烦心事、伤心事都不会记得特别久。那些记性好的人，即使只有一点点烦心事，但是日日想夜夜想，就感觉始终生活在烦恼之中，自然快乐不起来了。

善于忘记，是一种难得的品质。能忘记不好的事，生活会轻松许多，能忘记不好的人，人生会轻松很多。能轻松的生活，总强过肩负沉重包袱吧！

最后一定要有的就是“自信”。自信的人可以改变生活，不自信的人被生活改变。一个人如果连自己都不能信任，那他还能相信谁呢？活在怀疑中就是相当于活在恐惧中，这样的人怎么可能会感到幸福呢？

做一个自信的人，就算遇到阴霾也会有晴天。自信的人们相信自己的努力能改变生活，他们是生活的驾驭者，自然会让生活朝着幸福的方向前进。

如果心变得强大了，你就会发现很多事情没有那么难或者没有那么糟。外界条件好的话，大可以享受这优越的条件，把自己的生活变得美好，去狠狠享受一下；外界条件相对糟糕的时候，也可以把困难当成对自己的磨炼，只要有心，苦中作乐也不失为一件美事。就像一位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

文学家说的那样，“幸福就是一个人觉得生活中的一切很平衡，并且可以去享受它的感觉，并且自信地持续很久”。

对大部分人来说，生活不论好与坏都是那样，你开心或伤心，生活都在延续，从不停歇。所以能改变的只有我们的内心，调整好心态，换个角度去审视生活，使我们的内心变得强大起来，不会被一点困难和挫折压倒，你就会发现幸福。

幸福是藏在内心的梦想种子

《I Have A Dream》（《我有一个梦想》）是马丁·路德·金在1963年发表的一篇演讲，它唤醒了生活在美国的黑人对自由与民主权力的渴望，他们在这个梦想的带领下不断抗争，终于改善了自己的生活，找到了走向幸福生活的道路。虽然这段历史已经离我们远去，但梦想的力量还是那样震撼人心。

幸福，是藏在你我心中的梦想种子，用生命的热情去灌溉才会破土发芽，茁壮生长，开出美丽的花，结出幸福的果实。梦想是人们对美好事物的憧憬与渴望。梦想可大可小，可以真实可以虚幻，但它都是人类最真实、最天真、最美丽的愿望。

因为想要拥有幸福，我们才会有一个又一个梦想，跟着那些梦想，我们慢慢的从不懂事的孩童成长为支撑一个家的大人。而当我们在心田埋下梦想的种子，它就会指引着我们不断努力，当通过自己的双手实现了那个最初的梦想，我们就会觉得自豪、满足与幸福。

《喜羊羊与灰太狼》以轻松的风格、搞笑的情节让人忘记烦恼，我们也应该和剧中的灰太狼、喜羊羊一样，体会平凡的生活，简单的幸福。

灰太狼说“幸福就是和老婆一起吃一顿羊肉大餐，”所以灰太狼的梦想是“抓住小羊”，虽然失败了一次又一次，可是他从不气馁，空气中仿佛还回荡着他不甘心的呐喊“我一定会回来的。”

懒羊羊说“幸福的日子，就是吃饱了撑着去睡觉”，懒羊羊的梦想是“吃很多东西，吃完了去睡觉，睡个大懒觉，睡醒了再去吃东西，吃饱了再睡觉”，所以懒羊羊不是在吃东西，就是在睡懒觉。

美羊羊说“幸福就是成为最美的羊”，她的梦想就是“皮肤变好，身材变苗条”，所以美羊羊即使被灰太狼抓走了还与红太郎争执什么是美丽。

……

想要什么样的幸福，就会有什么样的梦想。梦想就像指南针一样指向幸福，为我们的努力指明方向。梦想也会给我们一些宝贵的品质，这些品质让我们的心更接近幸福。

美好的梦想赋予我们坚强的意志。有梦的人不会迷失自我，始终有一个明确的目标在前方。不管环境多么的复杂，有梦的人都能处理好其中微妙的关系，坚定不移地前行。有梦想的人不会目光短浅，为眼前的得与失所左右。有梦想的人会更加宽容，他们会调整自己的心理，因为追梦是一个很长的过程。

美好的梦想赋予我们强大的动力。有梦的人都很有干劲，仿佛拥有不竭的精力。他们待人接物都充满了热情，高昂的兴致也会感染身边的人。有梦的人不会因为一次失败就放弃，他们不断地尝试，直到找到成功之路。

美好的梦想赋予我们良好的心态。有梦的人都有良好的心态。不会所有的事情都对你有利，不会所有的人都成为你的朋友，不会所有的情绪都是快乐……但是，有梦的人们不会因为偶尔的“不好”而气馁。因为他们始终相信美好就在前方，因为他们始终坚信再向前一步就能抓住幸福。

美好的梦想赋予我们高尚的品德。有梦的人都谦虚礼让，温文尔雅，这是因为他们在追梦的途中不断地完善自我，提高自我。有梦的人会将生活提高到一个不再是简单的吃饭睡觉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的层次，各种活动与爱好，宽广了视野，开阔了胸怀。

美好的梦想赋予我们幸福的机会。追求梦想是一个很漫长的过程，有梦的人会将这个过程细分成很多阶段，每个阶段的成功都会带来愉快、满足，也会让人们对下个阶段更加信心满满。这种对生活的满足，对未来的憧憬，就是幸福的根本。

因为想要幸福，我们拥有梦想；因为实现梦想，我们感受幸福。

并不是所有的梦想都能实现，正如不是所有人都会幸福一样。过高的要求往往是不幸的根源。梦想太高会让人忽视了已经拥有的一切，盲目地渴望幸福，却从没思考过幸福究竟是什么。

幸福，是心中一颗梦想的种子，它需要我们用整个生命的热情去耕耘灌溉，它既不是遇到的，也不是求来的。缺乏生命热情的人，没有足够能量，遇不到也求不到幸福。幸福，原来是众里寻它千百度，却在自己内心的灯火阑珊处。

幸福其实就在我们身边，为了得到幸福，我们追寻梦想，但这个梦想不是简单的“我要幸福”。这个目标太过于抽象，连幸福是什么都没有理解的人如何去追求幸福?

生活是丰富多彩的，每个人的人生也都是独一无二的。幸福没有统一的标准，所以每个人都要找到合适自己的标准，否则就会变成“身在福中不知福”。

当梦想可以实现的时候才是美好的，当幸福是可以感受的才是最真实的。追求梦想的过程中如果迷失了方向，就停下脚步，细心回想那个最初的梦想，那就是你心中对幸福最初的定义。

有梦是美好的，有梦是快乐的，有梦就是幸福的。幸福就是美好，幸福就是快乐，幸福就是心中梦想的种子开出了娇艳的花朵。

寻找沙漠中的星星全靠心灵导航

每当夜色降临，空中群星璀璨。那些错落有致的亮点，装饰了寂寞的夜幕，带来了温暖的感觉。不论我们能不能看见，星星都在那里。人生路上也有很多类似的“星星”，有些大，有些小，有些如北斗星在迷失时给出方向的提示；有些如流星，一闪即逝，然而也留下一时的惊喜；还有些在远方调皮地眨眼而从未让人们能看清过它的确切位置和真实面目，令时空充满猜测和幻想。它们点缀了我们的人生，带来了幸福的感觉。星星是珍贵的，找到星星只需要一个简单的动作——向上看。在晴天的夜晚，这些星星往往很容易看见，但在阴雨天、暴风后和迷雾中，我们可能看不到星星的时候，我们知道它们仍然在它们的位置上运行，等待着我们能见到它们的时刻。这时候，我们就需要用我们的心灵来为自己导航，指引自己前进的方向。

其实，生活中的很多事情都没有绝对的好与坏，关键就看你怎么去对待。悲观的人能在美好中都能看见苦难，乐观的人在绝望中也能看见希望。当你被一件事情困住的时候，你只需要换个角度去审视，就会发现不同的一面。快乐还是痛苦就在你的一念之间。

从前有一个老太太，晴天也担心，雨天也担心。

原来她有两个女儿，大女儿卖雨具，二女儿卖冷饮。晴天老太太怕大女儿赚不到钱，雨天老太太怕二女儿生意不好。

有位智者开导她说：“您老人家大可不必天天忧心，晴天的时候你就为二女儿高兴，今天冷饮生意一定不错；雨天的时候你就为大女儿高兴，今天雨具一定很好卖。这样一来，你就晴天雨天都开心了。”

老太太如此一想，果真天天开心了。

我们不能改变天气，但是我们可以改变心情。换一种心态，就会进入全新的世界。在这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个新世界里你能找到原来一直被忽略的快乐，能找到原来一直被遗忘的幸福。拥有乐观的心态并且保持下去，你就能在人生的道路上，找到沙漠中的星星，找到生活中的快乐。

怎样才能拥有乐观的心态，做一个快乐的人呢？

美国舒勒博士在他的新书《快乐的态度》中揭开了永远快乐之秘诀。每个人如果懂得以下八条秘诀，自然有个快乐的人生。

1. 没有人是完美的。必须承认自己的弱点，并乐意接受别人的建议、帮助和忠告，只要你勇于承认自己需要帮助，成功必然在望。

2. 从挫折中吸取教训。在面对失败或挫折时所抱的态度应该是从中吸取经验，继续努力。

3. 诚实且富于正义感。生活必须诚实和富于正义感，这样才能吸引好朋友来帮助你。著名心理学家巴达斯曾经被问及："哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要？"她回答说："人类需要爱。"但这不限于男与女之间的爱，从心理学家的观点看来，好人永远是快乐的。

4. 能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。

5. 热心帮助别人。如果要真正快乐，自己受人尊敬，则应帮助别人，与别人关系融洽。

6. 要有同情心。要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人。

7. 坚守信念。当你做任何事时，必须坚持个人的信念。

8. 快乐永存心间。只要时常保持心境开朗，快乐是很难舍弃你的。

快乐也是一种能力，一种技巧。善于捕捉快乐的人就会发现快乐无处不在，不善于发现快乐的人却感叹快乐无处可寻。

渴望快乐，才会得到快乐。快乐是一种满足感，只有先渴望，才会被满足。通过努力得到的果实才最甜美。与其坐在原地感叹自己为什么不快乐，还不如主动出击去寻找快乐。当你的心中渴望快乐，并且跨出寻找快乐的第一步，你就离幸福不远了。

生活在社会中，我们有各种各样的身份，也就戴着各种各样的面具。伪装是最辛苦的事情，因为你始终在和你的心较劲。不用过于在意别人的眼光，真实的就是最好的。做回真实的自己，顺着自己的心意，生活就会轻松很多，你就会发现快乐并不困难。

尝试新鲜的事物是对我们的大脑的一种激励。当生活变成无趣的沙漠时，找到一些新鲜的事物，就能变沙漠为奇景。新奇的事物能刺激我们的学习能力，拓展我们的视野，丰富我们的生活。这难道不是一件快乐的事情吗？所以，我们应该体验新奇，为快乐加分。

来点信心，给快乐的加加力。自信就是对自己的信任，如果连自己都不相信自己，那还奢望谁去相信你呢？如果对自己没有信心，那就给自己加加油吧，告诉自己能行。很多事情都是开头难，如果没有走出第一步的勇气，就可能错失成功。自信的人大多是乐观的，因为他们相信自己有能力改变困境，总能在绝望中找到希望。有了信心，做起事来也很有干劲，过程中就已经变得快乐了。

不断学习是快乐的源泉。不断学习新的知识是对自我的一种补充，我们就可以将学到的东西用于生产，也可以将学到的东西用于生活。学习本身就是一种快乐，学到了知识与技能同时也增强我们解决问题的能力。博学的人很难被难住，没有困难的时候，自然快乐比较多。

生活不是一个平面，每个角度都是不同的。做一个快乐的人，积极乐观的心态就是你人生的导航仪，指引你找到沙漠中的星星，指引你找到幸福的真谛。

用平常心来领悟幸福

幸福是什么？幸福不是物质，拥有的多一点就能看得见。幸福是一种心态，一种洋溢在你我心中，不可言语的感受。同样的境遇，不同的心态，既可能幸福也可能不幸。平常心，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



它往往是引领我们走向幸福的导航仪。我们不妨用一颗平常心来领悟身边的幸福，往往会收获意想不到的结果。

老王辛苦了一年，年终奖拿了一万，左右一打听，办公室其他人年终奖都拿了5万。老王一听，肺都要气炸了，立马冲到经理室与经理理论。理论无果后，只能强忍着怒气，在办公室憋了一整天。回到家，一声不吭地生闷气，瞥见儿子在玩电脑，突然大发雷霆：你个没出息的东西，马上要考试了，还不赶紧去看书，再让我看到你玩电脑，老子打烂你的屁股！

老王的经历相信许多上班族都有过，我们可以看出，年终奖没有改变过，从始至终都是一万元人民币，变化的只有老王的心态。从欣喜到气愤，虽然夸张，却是现代人的真实写照。不要问，幸福在哪里，因为幸福一直都在你的心里，只是你没有去关注它。

随着我国改革开放进程的发展，人民生活水平的不断提高，我们却变得愈来愈物质。不断追求物质生活的现代人，失去了那颗平常心，失去了很多幸福的机会。很多成功人士都在感叹，在他们成功的背后，失去的是很多平凡的快乐，简单的幸福。

其实幸福与否，很多时候不在生活本身，而在于我们怎么去认识事情，怎么去感受生活。生活包罗万象，没有什么确定的标准可以去衡量它是好是坏，每个人都只能用自己心中的那一杆标尺去衡量自己的生活是否幸福。

有一个人曾经问慧海禅师："禅师，你可有什么与众不同的地方呀？"

慧海禅师答道："有！"

"那是什么？"这个人问道。

慧海禅师回答："我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。"

"这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀，有什么区别呢？"这个人不屑地说。

慧海禅师说："他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉的时候也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。"

慧海禅师继续说道："世人很难做到一心一用，他们总是在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了'种种思量'和'千般妄想'。他们在生命的表层停留不前，这成为他们最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了'平常心'。要知道，生命的意义并不是这样，只有将心融入世界，用平常心去感受生命，才能找到生命的真谛。"

我们为了追求幸福，在这个物质的世界里努力让自己往更高的位置上爬，争取做一个有车、有房、有学历、有存款、有事业的"五有"人士，却在物质中迷失了自我，失去了最自然、最朴实的平凡生活，失去了最简单的幸福，真是得不偿失。

《阿甘正传》很多人都看过，那个傻傻的阿甘，他的智商只有75，就连上小学读书都困难，但是，他几乎做什么都成功：长跑、打乒乓球、捕虾，甚至爱情。而那些比他聪敏的同学、战友却活得并不成功。因为阿甘傻，他不懂得算计输赢得失，他唯一做到的就是简单地坚持，认真地做，傻傻地执行上级的命令。

阿甘可以坚持只跑步的日子，可以专心地打乒乓球，可以一生只对一个女子保持深深的爱意，并且在女人离去后并不消沉，依旧专心致志地面对自己的生活。阿甘精神鼓舞着一代又一代年轻人，阿甘是美德的化身，诚实、守信、认真、勇敢、执着，坚韧而重视感情，对人只懂付出不求回报，也从不介意别人拒绝，他只是豁达、坦荡地面对生活。

他把自己仅有的智慧、信念、勇气集中在一点，他什么都不顾，只知道凭着直觉在路上不停地跑，他跑过了儿时同学的歧视、跑过了大学的足球场、跑过了炮火纷飞的越战泥潭、跑过了乒乓外交的战场、跑遍了全美国，并且最终跑到了他的终点。我们的人生如果如阿甘般执着和释然，那么生活将会变得多么的美好啊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



世间最难满足的就是人心。它比最高的山还高，比最深的沟还深，在我们努力想去填满这个无底洞的时候，我们已经迷失了自我。“我要做一颗螺丝钉，哪里需要去哪里。”我们需要做的，只是做好自己手上的那一份工作，踏实、认真的负起自己的那份责任。不要比较、不要计算，做好自己就可以。

幸福就是一种心态，一种乐于满足，踏实而自信的生活态度。学习的时候就学习，工作的时候就工作，娱乐的时候就娱乐，摒弃那些杂念，我们就会觉得轻松而愉悦。抱着一颗平常心审视世界，世界会更加洁净，更加美好。就如歌里唱的那样：原来幸福快乐的意义在乎一颗平凡的心 / 就像海风吹动的沙砾 / 无论在海边或海底都那么轻盈 / 举头望着天上的星星 / 虽然只有微弱光明 / 可千万颗心也能温暖大地 / 有那么多美好回忆 / 值得回忆 / 连曾经苦苦的遗憾 / 都渐渐变得甜蜜 / 原来幸福快乐的意义在乎一颗平凡的心。

幸福就在你我身边，忙碌的人们总是忽视了它，偶尔停下快速前行的脚步，抱着一颗平常心，感受我们平凡的生活，享受我们简单的幸福。

知足常乐的心态常为你带来幸福

知足者，常乐也。人生最幸福的事情莫过于得到满足，物质上的满足，精神上的满足……知足的人常常会比较容易满足，故而会比较快乐。知足，是一种乐观的心态，是一种积极的生活态度，是拥有幸福生活不可或缺的美好品质。

广厦千间，夜眠不过七尺；珍馐百味，日食不过三餐。“不以物喜，不以己悲”的豁达也许没有几个人能真正做到。但知足常乐，无疑是一剂心灵的良药，帮助我们在纷繁的生活中形成一个平衡点。知足，不是夜郎自大，而是知现在所得已足矣，对将来所求并不足。用一颗感恩的心去对待现在，用一颗进取之心去开创未来。

生活水平提高的同时，也让越来越多的人变得很难满足。有房子想要更大的，有车子想要很好的，有存款想要更多的，有老婆想要更漂亮的……越来越严重的攀比心理，让这个原本纯洁、和谐的社会变得越来越冷漠，越来越没有生活的幸福感。全世界最幸福的国家不是经济最发达的国家，中国最幸福的城市也不是经济最发达的城市。太多太多的事实告诉我们，幸福和你有多少钱并没有什么直接的关系。

一首歌这样唱道：“纯真的双眼已被世俗掩埋，眼里的纯洁已蒙上了尘埃，长大了的我们，懂得了更多的是无奈，快乐的心情已很少再来，岁月似流水一去不再回来，童年那个天真的小孩，一个玩具就能乐得开怀，受了委屈流下眼泪就云散雾开……”为什么很多人都觉得童年时的自己是最快乐，那是因为孩子没有什么过高的要求，他们的愿望是那么的简单，他们的愿望最容易满足。

我们的生活真的不好吗？我们不一定有锦衣玉食，但至少我们吃得饱，穿得暖，比起那些受冻挨饿的人们，我们不该满足吗？我们不一定能去名校，但是至少我们有学上，有书读，比起那些想读书却没有机会的人，我们不该满足吗？我们不一定有跑车开，但是至少我们有公交，有地铁，比起那些去哪里都要走几十公里的人，我们不该满足吗？我们不一定有别墅住，但是我们至少有一片栖身之所，比起那些露宿街头的人们，不该满足吗？我们不一定有几十万存款，但是至少我们有些收入，比起那些身无分文，为百八十块就走投无路的人，我们不该满足吗？

人总是会在意自己没有的东西，却很少会去看看自己已经拥有的。如果细数一下，我们每个人都已经拥有很多了，我们不该知足吗？

在《欧也妮·葛朗台》中，贪婪和吝啬使老葛朗台成了金钱的奴隶，变得冷酷无情。为了金钱，不择手段，甚至丧失了人的基本情感，丝毫不念父女之情和夫妻之爱：在他获悉女

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



儿把积蓄都给了夏尔之后，暴跳如雷，竟把她软禁起来，"没有火取暖，只以面包和清水度日。"

当他妻子因此而大病不起时，他首先想到的是请医生要破费钱财。只是在听说妻子死后女儿有权和他分享遗产时，他才立即转变态度，与母女讲和。

老葛朗台的贪婪和吝啬虽然使他实现了大量聚敛财物的目的，但是他失去了做人该有的幸福。他的后果是悲惨的。人不能太贪婪，应该学会知足。在当今这个世界上，美好的东西太多，到处充满了诱惑，很容易让人产生欲望和盲动的心态。我们总希望得到尽可能多的东西，于是为了自己无限膨胀的欲望和不着边际的幻想，盲目去做，甚至铤而走险。为了一时的贪念，你可能要付出一生的幸福。

贪婪的人是不会获得真正的快乐，太多的欲望和不着边际的幻想已近使他失去了快乐的资本，因为他总是不满足。

知足常乐，是一种心态。每个人都是不同的，每个人的需求也是不一样的，所谓知足也只是针对自身而言的。对自己而言满足了就好，不用去在意别人的看法。但是，如果可以有意识地调整自己的心态，也是可以慢慢养成知足的习惯的。

知足常乐，要你正确看待荣辱得失。生活不会一帆风顺，境遇也会时好时坏，若是毫无波折，那生活无异于一杯平淡无味的白水。不以荣为傲，不以辱为耻，不因得而喜，不因失而悲。顺利时就抱着感恩的心，收藏那一份喜悦；遇到挫折时就抱着坚强的心，化悲愤为力量。

知足常乐，要你能平衡心态。有时候自己的生活很美满，但是与人相比总有不尽如人意的时候。如果因为自己比别人差一点失了自己的幸福，真的很不值得。生活百味，要自己尝了才知道，有时看着别人光鲜亮丽，其实也未必就那样。抱着平衡的心，不用什么都那么完美，走自己的路，过自己的生活，才能找到自己的幸福。

有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，然而他并不感到满足，因为那颗珍珠上面有一个小小的斑点。他想若是能够将这个小小的斑点剔除，那么它肯定会成为世界上最最珍贵的宝物。

于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉了，然而它仍旧存在。他不断地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复存在了。后来，那个人心痛不已，并由此一病不起。临终前，他无比懊悔地对家人说："如果当时我不去计较那一个斑点，现在我的手里还会攥着一颗美丽的珍珠啊！"

知足常乐，过犹不及。生活中有很多东西并不是越多越好，能满足自己的需要就可以了。如果什么都一味想要更多，就永远没有满足的时候。

"水满则溢，月满则亏"的道理很多人都知道，但是生活中却很少有人能真正做到豁达。快乐不是可以累加的物质，幸福也不是可以累加的物质，拥有了就好，没有所谓的多与少。

有人说，知足常乐就是满足现状，不再去追求什么，这是非常错误的理解。知足，是一种珍惜已经拥有的心态。它是积极向上的。不付出、没追求的人，什么都不会拥有，也就不会知足，更谈不上知足常乐了。

知足常乐的心态常为你带来幸福。知足的人更懂生活，知足的人更会为生活而感动，知足的人更能在感动中体会到幸福。很多时候我们都太过于偏执，偏执地以为幸福必须在怎样的情况下才能得到，却忽略了很多藏在平淡生活里的小幸福。

一个微笑，一声问候，一个扶持，一份关怀……对于知足的人来说，生活中的点点滴滴都是温暖的感动，都是快乐的来源。这一点一滴的感动与快乐汇聚在一起，不就是我们追寻的幸福吗？

做一个知足的人，做一个快乐的人，做一个幸福的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

平衡心理，把握自己的幸福

世间万物，时刻交替更新，却始终保持着平衡，生与死的平衡，得与失的平衡……失衡的世界必将走向灭亡。人，也是一样。工作、朋友、家庭、感情，许多许多方面都需要相互平衡，一旦失衡，就会走向极端，走向疯狂。

心理是否平衡，是一个人心理素质的反映。有时候，有一点阿Q精神也是很必要的。常拿自己的强项与别人的弱项去比较，你就会自满骄狂；常拿别人的亮点与自己的不足去比较，你就会因为不平衡的心理而埋怨牢骚。但是，如果换一种方式，知道自己的长处，不断努力去做到更强，了解自己的不足，做到扬长避短，努力迎头赶上，那你哪里还有时间去发牢骚和愤愤不平？

人们在日常工作、学习、生活当中无时无刻地会感受到各种各样的压力，特别是随着社会的发展，生活节奏的加快，各行各业竞争越来越激烈，压力也就越来越大。每个人都可能会因为压力而出现心理不平衡。

从静态的角度来看，心理健康是一种状态；但是从发展的角度看，心理健康则是围绕着健康的常态，在一定范围内不断上下波动的过程。在通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是属于内在或外在的都会产生焦虑不安的心情，而为了对抗和摆脱这种心情，人本身就会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时的心理健康状态就可以不被破坏，即保持平衡的心理。然而一旦超过了自我调整能力的范围，人的心态就会出现问题。

压力随时有，要保持平衡的心理，就需要人们时时准备好承受压力，调整好自己。但是，有一句老话叫作“事在人为”。也许你兜里的钱很少，但你可以在精神上活得很富有；也许在某一方面你技不如人，但在另一方面也许你会做得最好；也许你的付出没有得到应有的回报，但你知道付出并不是为了回报；也许你挤公交很辛苦，但要看到还有的人没有挤得上来；也许你很痛苦很伤心，但你吸取教训不要再次经历；也许你正在忍受难吃的饭菜，但想到还有人在忍受饥饿……那时，你还会有不平衡吗？战胜自己，就能松开束缚，做好自己，心态就会超然、神情就会怡然、心理就会自然平衡。

在生活中，我们要警惕一些容易让自己心理失衡的影响因素：

1. 嫉妒，破坏幸福的黑手。当今社会充满竞争，个体之间的差异在交往中日益突出，便造成了嫉妒心理。大多数容易嫉妒的人总是希望自己样样都比别人好。如果别人在某方面超过了自己，心里就惶惶不安、不是滋味，继而产生了一种掺杂着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜疑与失望、自卑与虚荣、伤心与悲痛等的复杂感情。在日常生活中，嫉妒的存在是很普遍的。英国科学家培根就曾经指出：“在人类的情欲中，嫉妒之情恐怕是最顽强、最持久的了。”如果不能很好地调整，就会严重损害身心健康。

2. 孤独，束缚自己的绳索。大多数人都体验过孤独的痛苦，有关统计资料表明，孤独感已成为现代人的通病。随着社会不断发展，这种孤独感可能会越来越强烈地影响人们的生活。孤独对人的交际、学业、工作、生活都会造成影响，如果我们能够对孤独多一些正面的认识，把每一次孤独看成是个人成长的机会，那么我们在孤独时就会变得积极主动了。因此，要想摆脱孤独，最重要的是从自己做起，通过改变自我，使别人愿意接近自己，自己也积极主动地接近人群。没有人会喜欢整天愁眉苦脸的人，也没有人会喜欢一脸清高孤傲的人，如果你渴望友谊和朋友，就需要在某种程度上改变自己，打破僵局。

3. 抱怨，成功路上的陷阱。现实生活中，有这样一种人，他们总是生活在唉声叹气和怨天尤人的抱怨之中。他们的眼睛、耳朵好像总是看这也不顺眼，听那也不对劲。他们对什么都看不惯，对周围的一切总是横挑鼻子竖挑眼，不是大骂世事不公，就是哀叹老天无眼，好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



像世界上只有他们最不幸。抱怨的本身就是消极的生活态度，将一切阻碍自己进步的原因都推给他人。抱怨的过程还会夸大自己的不幸，放大自己的痛苦，对身心健康是很大的伤害。如果你还有抱怨的精力，那就把它用在克服困难的行动上吧，也许你会发现，其实一切都没有想象的那么糟。

4. 生气，用别人的过错惩罚自己。生活中人与人相互接触的机会很多，难免会发生摩擦。唇齿相依，还有牙齿磕破嘴唇的时候，更别说两个独立的人了。有了摩擦没什么，怕的就是生气。生气会把一次又一次小摩擦的不愉快慢慢累积，最终发展到积怨，给身体造成伤害。别人错了，最后你自己受伤了，真是得不偿失。别人犯了错，而你去生气，岂不是拿别人的错误来惩罚自己？

生活的丰富多彩的，压力也是形形色色的，要保持平衡的心理，确实不是件容易的事情。我们只能尽量去避免一些会让自己心理失衡的影响因素，不去嫉妒，不要孤独，不去抱怨，不要生气……当你觉得自己的心里的天平已经有些倾斜，就用生活中那些美好的事物给自己加码，保持住平衡。

加码之一：学会安慰自己。我们每个人都是自己的心理医生，只有自己才最深刻的知道自己是什么地方不满意。学会安慰自己，让自己真正认识到事情并没有那么糟，我们就会有信心去克服，就能达到调整的目的。

加码之二：学会以进为退。面对强敌，先避其锋芒。当你觉得自己已经不能承受的时候，那就放一放，不要去想。过一段时间，你也许会发现当初如世界末日般的灾难根本不值一提。

加码之三：积极的宣泄不满。压力不能被消灭，只能被疏导。找到争取积极的宣泄方式不失为一个好办法。不满的时候就跑跑步，生气的时候就唱唱歌，把压力变成汗水和歌声发散出去。

心理的平衡是幸福的基础，一个心态失衡的人不会感受生活的美好，也不可能拥有幸福。让我们更多地去接触美好的事物，找到适合自己宣泄的积极的方法，让心态保持动态的平衡，让幸福更平稳地住在我们的内心。

修炼内心，提高人生的幸福水平

人的内心，既拥有广阔的空间性，又拥有延续的时间性。人的一生可长可短，但不论你的一生有过多少感情，多少记忆，它都可以包含。人的内心是神秘的，没有人能清楚地了解一个人的内心到底是什么样子的，有时候连自己都不了解自己的内心。科技如何发展，拥有了那么多精密的仪器，却没有一样是可以用来窥探人的内心奥秘的。读心术也只是出现在科幻小说和电影里的一种超于自然的力量。

内心的力量是强大的，它的作用来自于内部，所以更有决定性。比起一个人受到内心的影响，外界那些影响因素的作用就显得微不足道了。内心拥有强大的力量，却也拥有两面性。内心积极的人，处事乐观，生活积极向上；内心消极的人，处世悲观，生活也消极颓废。因此，要拥有美好幸福的人生，我们必须要修炼内心，做一个内心强大的人。

现代社会，每个人都面对多种多样的社会压力，有来自事业的压力，有来自健康的压力，有亲人朋友给的压力……如果没有很好的心理承受能力，当被人误解和冤枉时，往往会心里很受伤。而一个真正内心强大的人，就能减少这种伤害，或者将伤害降低到很小的程度。

内心强大的人，他不是活在别人的眼光里，而是真的为自己而活；内心强大的人，即使有人误解了他，孤立了他，他也能够淡然而坚定地生活；内心强大的人，是坚持真理、有思想、有原则的人，他不会为世俗所左右，是真正有力量的人。

伟大的无产阶级领袖马克思，放弃了富裕舒适的生活，不畏压迫，不畏穷困，坚持了自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的观点，坚持了自己的理论，为无产阶级的解放贡献了自己的力量。“我是世界公民”，这是马克思的名言，也是马克思革命流亡生涯的真实写照。

由于马克思极其贫穷，为生活所迫，他曾多次迁居。1847 年 6 月，正义者同盟在伦敦召开了第一次代表大会。因为经济困难，马克思都未能出席。

马克思在巴黎时，住在百合花大街 45 号。一天，几个警察奉命向他宣读了驱逐令，他成了巴黎“不受欢迎的人”。这对于当时的马克思来说无异于雪上加霜。这并不是因为法国不欢迎他，而是因为他此时正陷入“财政危机”，自己家的所有积蓄已全部用作革命经费，连家具也早已变卖，仅有的一套银质餐具也送进了当铺。而且，妻子燕妮又即将分娩，此时被赶走，困难可想而知。

不得已，马克思一家转到比利时的布鲁塞尔。马克思就是在布鲁塞尔写下的《共产党宣言》，但该书刚出版一个月，反动警察便以从事政治活动的罪名将马克思和他的妻子燕妮拘捕、关押起来，随后又将马克思驱逐出比利时。

既然不为政府所容，就只有另奔他国。马克思携带全家，变卖掉所有日常用品，来到了著名的雾都伦敦。1849 ~ 1883 年，他在伦敦生活和工作了 34 年，一直过着穷困不堪的日子。

如果没有强大的内心，马克思如何度过 40 年的流亡生活，如何持续 40 年的艰苦工作，如何忍受 40 年的贫寒……这些强大的力量都是来自马克思的内心，来自于他内心对真理、对思想的坚持，也正是他的这种坚持，这种内心的强大才使他成为无产阶级的领袖。

人生的起点我们无法把握，只能慎重地把握自己的人生轨迹。幸福和快乐是每个人都渴望的，但是却不是每个人都能拥有的。修炼内心，做一个内心强大的人，才能给自己的生活加分，才能提高生活的幸福水平。修炼内心具体可以从以下几个方面入手：

明确目标。与其说每个人的命运都是不一样的，不如说我们自己打造了与别人不同的人生。只有明确自己的目标，深刻的知道自己要成为一个怎样的人，才能了解为了实现这个目标需要哪些努力和付出，才会在遭受挫折时仍不失方向。内心强大的人都能很好地给自己定位，他们知道自己想要什么，可以得到什么，还需要做什么。所以，我们应该静下心来，和内心做个真诚的对话，了解自己最真实的想法。

学会思考。内心强大，不等于冷漠，不等于遭受挫折时不会感到难过。内心强大的人都很擅长思考，对社会、对人生都有着自己的看法。他们不会轻易让世人的看法左右自己的观点。思考谁都会，但不是每个人都能正确的思考。多读书可以学习别人的经验，多了解别人思考的方法，结合自己的实际情况，有所舍取，为自己所用。多和内心强大的人交流，既可以学习别人的方法，也可以相互审视、相互促进。当你已经可以独立的思考，你就会对生活中发生的事情有自己的见解，是好是坏自己都有判断，受环境和别人影响的机会自然就小了。

学会坚持。修炼内心是一个缓慢而长久的过程，在这个过程中，总会有事情发生，有挫折发生。这时候如果不能坚持就会半途而废，前功尽弃。修炼的过程就是积累的过程，只有坚持，时间久了，才会从量变飞跃到质变。每当觉得绝望想要放弃的时候，再坚持一下就会有希望出现。当你越过那个坎儿的时候，回头看去，就是一份收获。

调整心情。人不是机器，人都有感情，喜怒哀乐时时刻刻围绕着我们。心情的好坏对一个人的影响是很大的。开心的时候会觉得做什么都干劲十足，伤心的时候会觉得什么都一片惨淡。多接触美好的人、事、物，快乐的感觉是可以传染的。多培养兴趣，给自己的感情一个宣泄的窗口。调整好心情，才能更好地出发。

什么东西都是适合自己的才最好，修炼内心的过程也是同样。除了上述的几种方法外，还要扩大自己的生活圈子，多学习别人的经验，多尝试一些方法，并结合自身的实际情况，加上自己的思考，慢慢就会成为自己的东西，就会拥有自己的一套方法。

一个内心强大的人，才能真的无所畏惧。这是新东方英语的一位老师说的话。拥有了强

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大的内心，你就会发现世界变得不一样了，生活中的胆怯减少了，争取的机会变多了。不论你的样子怎样，拥有什么样的内心就拥有什么样的力量。这份力量会和你的心同在，只要内心强大，它就是你前进的动力，就是你最可靠的后盾。

人未必会因为拥有财富和地位而幸福，但是一定会因为拥有宽广强大的内心世界而幸福。修炼内心，为幸福生活加分。

在储存快乐中感受幸福

高尔基说："快乐，是人生中最伟大的事！"我们每天都在忙碌着，学习、工作，生活，每天那么多事，不就是为了得到快乐吗？我们做事的出发点，做决定的原则，不就是让自己让他人觉得快乐吗？我们想要快乐，因为快乐了就能更好的学习、工作、生活，就能得到更多的快乐，最后就能在快乐中感受到幸福。

但是，快乐不是每天都有。社会如此复杂，生活如此烦琐，挫折和伤害都在所难免，所以我们应该储存快乐。收集快乐，就像收集邮票、古董那样，把快乐储存在我们内心这个大容器中。既可以把它们放在我们的心里，时不时拿出来重温一下当时快乐的情绪；也可以把它们放在我们生活的每一个角落，感染每一个走进我们生活的人们。每当我们遇到不开心的事情觉得情绪低落时，心底的那些快乐，就会像药丸一样给我们疗伤，给我们治病，让我们康复。

曾经有一个小女孩，很单纯也很活泼，非常惹人喜爱，到处都充满了她的欢笑声。她喜欢在山坡上奔跑，边跑边笑；她喜欢在水塘里戏水，和小鸭子们嬉闹……村里的人们都喜欢她，仿佛有她在就有快乐。

但是，一场突如其来的洪水冲毁了他们赖以生存的家园，夺走了他们最亲的亲人的生命。在这个村庄的每一处都只能听到哭泣声，就连小女孩的父母也因保护她而去了天堂。

小女孩很伤心，她在村子里漫无目的地走着。看见村头的池塘，她想起了扑腾翅膀的鸭子，抬头看见山坡，她想起了那甜甜的山果子……小女孩每走到一个地方，都带着甜甜的笑容，努力回想起以前的快乐点滴，她仿佛听见爸爸妈妈在和她说话，告诉她快乐可以让人们更好地生活下去……她不再哭泣，反而坚强的把快乐带给村里的其他人，让大家都不再悲伤。日子一天一天过去，小女孩的快乐还在延续……

人生最宝贵的财富不是金钱也不是地位，而是一颗能感受、能储存快乐的心。藏着快乐的心是永远不会失去动力的，它就像一颗火种，既能温暖自己也能温暖他人。储存快乐的过程是快乐的，心里装着快乐的人是快乐的，这样一件快乐的事，何乐而不为呢？

生活中，快乐的事情时刻都在发生，只要拥有一颗想要收集快乐的心，它们就逃脱不了你的慧眼……

早晨起床，对着镜子里睡眼惺忪的自己说一声"早上好"，就是一天快乐的开始。

温暖的牛奶、甜软的面包，快乐的早餐，既让自己肚子饱满，也让自己精神饱满。

出门上班，公交车上，不挤不推，相互谦让，一句谢谢，让快乐萦绕心间。

进入公司，同事间相互一声"早安"，开始一天工作的好心情。

下班回家，给忙碌了一天的自己一些奖赏，回顾一天的愉快，笑容爬上嘴角……

生活总是平静而简单的，没有太多的轰轰烈烈的惊喜，或让人喜极而泣的兴奋，生活中那些细小简单的快乐，让快乐得以维持和延续。收集这些小小的快乐，储存这些简单的快乐，会让你觉得生活中幸福和快乐无处不在。

如果说幸福是一座房子，那么收集快乐，储存快乐，就像是在给幸福添砖加瓦；如果说幸福是一首歌，那收集快乐，储存快乐就像是在五线谱上添加一个个跳动的音符；如果说幸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

福是一幅画，那收集快乐，储存快乐就是在积攒作画所需要的每一种色彩……

有人喜欢收集邮票，把小小的邮票整齐有序地放在邮册里，每当翻开邮册，就能知道自己已经拥有了多少邮票。

有人喜欢收集景象，把看见的美丽都收集在照片中，每当打开相册，就能知道自己已经见过多少美景。

有人喜欢收集心情，把喜怒哀乐都收集在文字里，每当打开日记，就能知道自己已经有过多少情绪。

……

收集快乐也一样，喜欢收集快乐的人，会把快乐收集在心里，每当安静的时候把心门打开，就能知道自己拥有多少快乐。

拥有快乐的人，就是幸福的人。当快乐积累到一定的数量，量变引起质变，那点点滴滴的快乐，就构建起你的幸福感。因为快乐，所以幸福；因为幸福，所以更加快乐……

快乐是可以传染的。当一个人储存了很多快乐，那么他身边的人也会很快乐。自己快乐了，同时也感染别人，让身边的人感到快乐，自己也会更加快乐。所以快乐的人总是被很多人围绕着，他们总是有幽默的语言和高昂的情绪，所以总是有很多人愿意围绕在他们身边。

快乐就是人生最大的财富，这是什么都买不到换不来的宝贵的财富。快乐可以分享，但只能自己收集储存，才能真正快乐。

快乐源于兴趣。因为有兴趣，所以才能仔细体验，才能在过程中感受到快乐。没有兴趣的人生是枯燥无味的，这样的人生怎么会有快乐存在呢？拥有兴趣，既能打发生活中的无聊时间，又能增加自己的经历与体验，发现更多的快乐。

快乐源于心态。快乐的人看什么都是快乐了，不快乐的人看什么都是不快乐的。当我们拥有健康正确的心态，就等于拥有了发现快乐的眼睛，就能在平淡的生活中找到别人忽视了的快乐，并储存起来。

积极的心态既可以在快乐的时候发现快乐，也能在不快乐的时候将以前储存的快乐拿出来给自己加油。所以，心态对于储存快乐是非常重要的。

快乐源于生活。快乐的人都是懂生活的人。同样的生活，不同的人过就会有不同的感受。平淡的生活需要一双巧手去创造快乐。一个眼神，一句问候，一个拥抱，一份信任……都是快乐的源泉。

只要有心，生活就可以是温馨而快乐的。懂生活的人会时常制造点惊喜，营造点浪漫，丰富了生活，增加了情趣，有了这些调味剂，生活自然也就多了些快乐。

快乐是人生幸福的源泉。就像比尔·盖茨说的那样，金钱财富并不能体现一个人是快乐的，穷困潦倒也不能说明一个人不快乐。快乐完全是人内心的一种美好的感受，它源于生活，无处不在。

有心的人能将散落在生活点滴的快乐收集起来，储存起来，从而享受到储存快乐所带来的幸福，而无心的人却对快乐熟视无睹。只有向往生活、积极生活、懂得生活的人，才能真正了解这种快乐的意境，才能感受到幸福和快乐。

假装快乐也能变成真的快乐

英国作家索利恩所著的心理小说《新鲜空气》中讲述了这样一个故事：

主人公威尔逊喜欢新鲜空气的程度无人能及。一年冬天，他到芬兰的一家高级旅馆住宿。那年冬天奇冷，因而窗子都关得严严实实的，以防寒流袭击。尽管房间里舒服无比，但威尔逊一想到新鲜的空气一丝都透不进来时，他非常苦恼，辗转难眠。到了最后，他实在无法忍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



受，便捡起一只皮鞋朝一块玻璃样的东西砸去，听到了玻璃碎裂的声音后，他才安然进入梦乡。第二天醒来，展现在他眼前的是完好如初的窗子和墙上破碎的镜框。

上面故事中，主人公威尔逊实质上并没有得到强烈渴求的新鲜空气，因为窗子没砸破，新鲜空气根本就没有进来。但是，他却睡着了，怎么回事？索利恩的这篇小说涉及了一个重要的心理学概念——心理暗示。威尔逊实际上将窗子砸碎了，新鲜空气进来了暗示给了自己，所以才安然睡了。暗示有着不可抗拒和不可思议的巨大力量。心理学家普拉诺夫认为暗示的结果使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等方面发生变化，从而又使人的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。

暗示是影响潜意识的一种最有效的方式。它超出人们自身的控制能力，指导着人们的心理、行为。暗示往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者毫不犹豫地接受一定的意见和信念。

暗示的作用还影响人的情绪和意志，经历中出现的不良暗示信息，只有通过暗示才能替换掉。不良的暗示和消极的暗示，对于导致失败都有直接关系。我们应该每天给自己成功的暗示。要实现梦想，达成目标，需要反复给予自己正面的暗示。

所以，如果你觉得自己是快乐的，并且按着快乐的态度去生活，即使一开始是伪装的快乐，最终也会变成真正的快乐。

暗示分为自我暗示和他人暗示。自我暗示就是自己给自己的暗示，是通过各种感官，包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、感觉给予自己的心理刺激，是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、一种提醒、一种命令，它会告诉你注意什么，追求什么以及怎样行动，甚至能够有支配你的行为。自我暗示是每个人都拥有的无形的法宝。

有位老妇人，患有严重的失眠症，常常很多天不能入睡，由于长时间服用安眠药，传统的安眠药的作用也越来越不明显。一天，她无精打采的来到医院，医生兴奋地告诉她，现在研发出一种新药，安眠效果非常好，并且没有什么副作用。老妇人很高兴的拿着这神奇的新药回到家中。晚上，她吃了一片药后便躺在床上，慢慢的，她觉得眼皮越来越重了，不知不觉进入了梦乡。

一周后，老妇人开心地回到医院，希望医生再给她一些新药。她激动地向医生叙述着新药的神奇药效，医生却笑着说："其实，我给你开的只是普通的维生素片而已，让你睡着的是你自己。"

他人暗示是自己针对环境或他人的行为反馈给自己的暗示，是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，是人们日常生活中，最常见的心理现象。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。

爱丽丝是个漂亮可爱的小女孩，她喜欢唱歌跳舞，喜欢穿裙子，向大家展现自己的美丽。但是，在一次出游时发生了车祸，在她的右腿上留下了一道很深的很长的疤痕。妈妈总是感叹：美丽的爱丽丝，没有这条伤疤你就是最美的人了。痊愈了的爱丽丝又穿着漂亮的裙子去找小伙伴，伙伴们都嚷嚷着：爱丽丝，那条伤疤真可怕。爱丽丝哭着跑回了家。

时间慢慢过去了，爱丽丝也长大了，她每天都幻想着腿上的疤在一点点褪掉。但是爱丽丝再也没有穿过裙子。

游泳课上爱丽丝因为不想被人看见丑陋的腿，迟迟不肯换上泳衣。在老师的劝说下，她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些迟疑的换下长裤，只见美丽的长腿上只有浅浅的印子，那可怕的伤疤早已不知哪里去了。

暗示的力量是强大的，但是任何力量都不会只有正面、积极的作用，也必然会有反面、消极的作用。给自己真确、积极、乐观的暗示，才能帮助我们成为一个积极向上、乐观开朗的人，才能给我们的生活增添快乐和幸福。

当一个人给了自己一个有关快乐的自我暗示，那么他的身心都会从环境中汲取可以感受快乐的元素，原本可能平常的事情，就能被潜意识里的暗示划归为快乐的事情。时间久了，人就会适应这种环境，进而更加确定这就是快乐的事情，每当同样的事情发生的时候就能感受到真正的快乐。

当一个人暗示自己是快乐的，那就会在行为中或多或少地流露出快乐的感觉，当周围的人们看见以后，就会把他定义为快乐的人，并在交往或交谈中向他透露这一信息。当自我暗示已经告诉自己是快乐的时候，再接收到这种评价时，他就会形成一种条件反射，那就是“我是一个快乐的人”。这是一种来自环境，并且被主观肯定的信息。人在这种暗示下，会肯定自己是快乐的，行为上依据暗示做出相应的改变，表现出“快乐”，再次得到了他人的肯定，他这个假设就已经不再是一个暗示，而是成为了事实。所以，当一个人假装自己是快乐的，时间久了，也会变成真正的快乐。

从心底告诉自己要做一个快乐的人，即使现在你并不快乐，也装着去快乐。当你开始给自己一个暗示的时候，你就已经成功了一大步了。

每天醒来，和自己说一声早安，告诉自己，今天又是美好而快乐的一天，开始一天的好心情。觉得生活平淡无味的时候，告诉自己生活的快乐是自己创造的，用乐观的心态和发现美的眼睛，在生活中寻找快乐，用自己的聪明才智在生活中制造快乐。当遭遇别人的误解时，告诉自己认真做好自己就可以了，不用太去在意别人的眼光，专心做好自己的事情就好。当对自己灰心或失望的时候，告诉自己，对自己宽容点，别老和自己过不去。当嫉妒别人取得的成绩时，告诉自己，不要去羡慕世俗的虚荣，不要让妒忌把自己变得丑陋。当觉得生活太累时，告诉自己，停下了休息一下，下面会走得更快更好……只要有心，假装快乐也会在不断努力中变成真的快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章

愉快地接纳你自己

纠结是对自己的犯罪

“纠结”不是什么陌生的词语，生活中我们常常会听到这样的话。那究竟什么是“纠结”呢？纠结就是犹豫不决，反复不定，在各方的利益判断中没有明确的定夺。这是一场自我斗争的过程。

鲍尔吉·原野曾经说过：人跟自我的合作、斗争是一辈子的事情。有人跟自己斗争了一辈子，有人将就了一辈子。人经常总结跟别人斗争合作的历史，很少总结自我斗争的历史，进入这个领域，很多人茫然，不知道也记不清自己跟自己发生了哪些争斗……

这是鲍尔吉·原野针对歌德的名言“我就是我的一切，我通过了解我自己而了解一切”而发的感言。歌德作为著名的思想家，他有巨大的思想力，广阔的视野，人生的境界澄明豁达，它可以占领自我的高低而以自我了解为法解释人类的一切，他一生的事业就是思想。他们两者的差别就在于，一个是对自我的肯定，一个是对自我纠结的陈述。鲍尔吉向我们陈述了人会自我纠结的情况，但是我们应该向歌德学习，我们要勇于接纳自己，承认自己的一切。

实际上一个人了解自己很难，难就难在自己的定位和反观自我。如何才能正确地认识自己，明白自己究竟想要什么。如何才能实现自己的目标和追求。一个有理想、有目标，并且踏实肯干的人，相信一定不是一个纠结的人。

工作纠结，情感纠结，家庭纠结，都是无法找到最佳的平衡点，无法判断结局，而产生的惶惑，在自我斗争。这种自我斗争的长期存在，不仅问题得不到解决，反而浪费了大量时间去追求幸福。

当然，有时候自我斗争是好事，至少不是随波逐流、无所谓地生活下去，这可能是任何一个生活目标在实现过程中的必然现象，自己把自己斗争下去，就意味着胜利即将到来。但问题是，往往很多的时候人难以在自我斗争中取胜，反而陷于纠结的旋涡超脱不出来。究其原因，我倒是觉得往往是把自己放大了的原因。人往往容易看到别人的缺点，看不到自己的缺点，往往容易记住别人伤害过你，容易忘记你伤害过别人，把自己的优点放大，把别人的缺陷放大，明明是很合理的搭配和安排就因为自我膨胀而犹豫不决。

纠结是痛苦的，因为你无法明了未来，潜意识历史就包含了对未来太高的期望，如果，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把自己放低，把其他放大，就会觉得一切就应该这样，这样就是最好的结局，无论如何都能在选择中得到最大的利益，纠结也就戛然而止，痛苦随之消失，自己也将变得更幸福。

人们每天都在为自己的生活而奔波着，金钱成为了这个社会的唯一“通行证”。如果做一个关于对金钱喜欢或不喜欢的调查问卷，相信结果一定会非常的一致。谁都想昨天那个中彩票的是自己该多好，自己是银行的 CEO 该多好。

的确，有钱是好，有钱可以改变很多东西。金钱会改变人的人际交往能力，使人变得孤立；金钱可以改变人的心理行为，使人变得自私；金钱还可以改变做人的原则，使人变得堕落。凭什么人们每天都要束缚于金钱的诱惑力，让人们不得不扮演“房奴”“欠债人”的角色。注定了几年，甚至几十年内都要背着一个壳来爬行，还要逢人笑脸相迎，并且不断地炫耀自己在精彩地过活。其实，没钱的自己又怎么样？金钱并不是生活的唯一，即使你没有钱，只要你每天都能够努力地学习、工作，只要你在奋斗，你就是幸福的，又何必为这些身外物而纠结呢？

在家庭中，也许你感觉自己正在遭遇不公平的对待，伴侣正在绕开你，甚至虐待你。但你却因为顾虑面子、顾虑子女等等的原因而在不断地尝试着说服你自己忍气吞声、接受这一现实。但是，我们必须明白一个道理，那就是“爱自己”的核心原则在此同样适用：只有一个人能够为你的幸福负责任，那就是你自己！没有人有义务为你的幸福买单，唯一要为此负责的就是你自己。或许你没有胆量走出来，对那个人说“不”，但那恰恰是因为你不够自信，所以才无法划出底线并充分表现自己。

所以，为了你的爱，为了你的终生幸福，请学会说“不”！“不，这令我感到不愉快！”“不，我不会再忍耐下去了！”然后，你要站在自己的立场上，与伴侣进行协商，坚持将“不”进行到底。一旦你摆脱了纠结，学会了说“不”，你就会惊讶地发现，自己正变得越来越开放，也越来越有安全感。

我们应该愉快地接纳我们自己，我们也应该要对我们自己负责任。生活不是妥协就能换来幸福，一次两次的纠结是一种很正常的情况，如果遇到了不能妥协的事情却还在那里反复的纠结的话，那就很没用意义了。你只有对你自己负责，才能彻底走出软弱和依赖的金色牢笼，从而飞向属于你自己的幸福蓝天。

做真实的自己，何必患得患失

越来越多的人都觉得做真实的自己越来越难，甚至成为一种奢望，所谓真实就是指不论所想、所言以及所为，都呈现出和谐且表里一致的状态。在整个人生道路中，我们不可能永远都戴着面具生活，也不可能总活在别人的认知中，每个人都有自己的生活，都是为自己而生活，我们应该努力做最真实的自己。

一条街上住着 3 个裁缝，为了吸引顾客，他们纷纷在门口的招牌上做文章。有两位分别挂上了“伦敦城最好的裁缝”、“全英国最好的裁缝”的招牌。第三个裁缝很为难，一番思索后释然了，挂牌：“本街最好的裁缝”。

不难想象三个人生意的发展情况，大概没人会真正相信前两位裁缝门前的招牌，为什么？因为“目标”太远，太不现实，大多数人宁愿相信第三位，因为他离真实的自我最近，相比之下更为亲切可信。若是第三位挂出了诸如“全世界最好的裁缝”这类招牌，这竞争怕是没完了。正是因为他在这样的世界中没有迷失自我，才能找到自己的方向，从三人中脱颖而出。可见，做真实的自己有多么重要。

人生是短暂的，人生是应该有合适的目标，无论做什么总是要有所作为。生活应该丰富多彩，不断地求索，不断地追求，不断地奋斗，尽管前进的路上有汗水，可能还有眼泪，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

一定会在成功中获得快乐和享受。

自信对一个人来说很重要，适当的正确的选择是需要的，对过程的承受力是必要的，自我心理调整必须是经常性的，对成功的争取是需要不懈努力，因为，幸福和快乐在不断的成功中获得。

实现真实的自己，前提是你要认识真实的自己。这是人生必修的功课，而且是一生的功课。每一个人生体验，不管是顺境或逆境，都帮助我们认识自己。慢慢地我们就知道哪些东西是真实的，哪些是表象；哪些要保留，哪些该放弃。当我们很清晰地了解人生目的何在，我们才能够自主地活着，实践了生命的自由。

现代人越来越像社会这台高速运转机器上的零件，不断被打磨成“制式”型号，真正自我的人已变得越来越少。时常有人在闲暇之余回顾往事时会发出“这是我吗？”的感叹，许多人正在变得离自己越来越远。更有甚者，多少人先把自己弄得不成样子，再去压倒别人。这样的恶意竞争在当今比比皆是。上例中第三个裁缝的明智之处，就在于他能认清自己是“本街”的裁缝，而且又自信是“本街最好的裁缝”。

一个相信自己的人总是光鲜的，如果你总是怀疑自己，不相信自己，为外界的评论而担忧，那么你永远也不可能快乐。

许多人追求一个完美的世界，这世界里没有碎裂、纠结、冲突，没有期望落差，每个人都只对他人做合理的要求。然而什么是合理呢？每个人都觉得自己的要求很合理。如果你无法面对取舍，那你永远也无法做真实的自己。

有这样一副对联：得失失得何必患得患失，舍得得舍不妨不舍不得。也许人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。如果你只是一味地追求索取，而拒绝失去，那么你的生活也不可能幸福。在适当的时候懂得适时放弃，这也是人生的一种拥有。

放弃不是怯懦，不是自卑，也不是自暴自弃，它是一种勇气，是你迎向一片新的天空的起点。时常有人叹息这个世界充满龌龊，他们往往为生活中的一些不公平而愤怒，为自己对此无能为力，只能接受而心理失衡。其实，人们在叹息和抱怨的同时，也在逐渐迷失，因为他们失去了内心的一分属于自己的平和。上面案例中第三个裁缝的可贵之处，就在于他能以一种难得的平和心态，直面那种喧嚣而浮躁的竞争，做了一个真实的自己。

坚持自我是一份信念，这是屈原的“葬身鱼腹”，是陶渊明的淡泊明志，是鲁迅的“横眉冷对千夫指”……现代人早已淡化了这些信念，现代的社会也少了些对个人的尊重。但这些都不是人们迷失自我的理由。

缺乏信念固然遗憾，内心的失衡也使许多人放下了自己的底线和精神，而刻意对自己进行“改造”。须知，心境对人是重要的；人生的“境”要靠自己去看破，心境的背后则是一个人的生活态度。

在生活中，我们不要总是抱着攀比的心理来看待自己和身边的事情，我们应该要摆正态度，也应该懂得什么才叫真实。正如那句“清水出芙蓉”，只有最真实的自己，才会是最美丽的自己。

当然，坚持自我并不是食古不化，更不是单纯的保守或封建。“自我”只是个人的态度和原则，生活中我们不能故步自封，不思考前进，虽然人不能总是活在攀比之中，但是，竞争也是推动我们前进的方向，我们必须正视竞争，迎向全新的发展。

你为谁而活？选择为自己而活，就要以“我的人生我做主”的方式来经营人生。如果你不做主，别人就会帮你做主。积极的人生要求我们必须要有勇气面对社会、家庭及他人对自己的期许，而不是把这些期许当作我们不追求自己生活的借口。

别人对你有期许是正常的，譬如父母为你选择婚姻对象，丈夫要求你放弃工作留在家照顾孩子……面对这些期许，如果你不坚持自我，那么可能就需要你面临新的得失，如果你做出了选择，那么你就该面对这样的自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其实，无论是什么样的决定，在你做出决定的一瞬间，也就意味着你要面临着或得或失的结果。面对这样的得失，我们不能钻牛角尖，不能患得患失，而应该坦然面对，做最真实的自己。因为逃避的是问题，你面对它还是问题，那我们何不坦然接受，愉快地接纳最真实的自己，寻找最好的方法来解决它，然后迎来自己的幸福生活呢？

要有自知之明，不做迷途的羔羊

常言道："自知者明。"自知，不仅仅意味着要认识一个人自身的特点，而且要认识他自己作为人的本性和应有价值。正如加拿大教育家江绍伦在《教与育的心理学》一书中写道："只有深刻的自知之感，才能保护一个人不致坠入错误表达、偏见和虚假意图的深渊。"确实，自知是正确认识世界最可靠的方法之一，对于一个人立德修身至关重要，所以我们要学会自知。一个人如果能向自己展示最真实的自我，就是人生路上最美的风景。自知可以说是一个人成人、成才的关键，因此，我们应该做到有自知之明，不做迷途的羔羊。

"自知"就是自我认知，是一个人对自己存在的评价与判断，包括对物质、精神以及社会等方面。很多高等学府，像哈佛大学，不再一味提高学生的专业知识培养，而是更加重视学生的心理教育，开设的心理课程也广受学生的喜爱。正常情况下，个人能够对自我进行自我的分析，在分析的基础上进行适当表现，在表现自我的过程中对自己的行为加以控制与调节，形成对自己固有的态度。

在物质方面的自知包括对自己身体、外貌、衣着、风度、财富等的认识，在精神方面的自知包括对自己的价值观、智力、性格、气质、兴趣、能力倾向等的综合认识，在社会方面的自知包括对自己工作岗位、人际关系、声望地位等的认识。自知才能了解自己想要的东西和自己适合的东西到底是什么，才能最大程度上调动自己的主观能动性，增加成功的机会，所谓"知己知彼，百战百胜"。

"少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。开荒南野际，守拙归园田。方宅十余亩，草屋八九间。榆柳荫后檐，桃李罗堂前。暧暧远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。户庭无尘杂，虚室有余闲。久在樊笼里，复得返自然。"这是陶渊明《归田园居》中的一首诗，诗中说的是陶渊明自己对于生活的认识，以及回归山林的喜悦。年少时的陶渊明也有着一展抱负、出人头地的愿望投身朝廷，希望能做出一番事业。但是社会的动荡、官场的黑暗非但没有让他做出事业，反而觉得身心俱疲。陶渊明在充分认知了自我后，发现"富贵非吾愿，帝乡不可期"，于是"采菊东篱下，悠然见南山"，留下了一段"不为五斗米折腰"的佳话，给后人留下了很多精美的田园诗篇。

所谓"知人者智，自知者明"。"自知"说起来简单，做起来难。现代社会里，很多东西被贴上了各种各样的标签，赋予了各种各样的含义。人们很容易在纷繁复杂的社会里迷失自我，失去了"自知"的能力，随波逐流，变成迷途的羔羊。如何自知，如何在这个复杂的社会里保持清醒，也是值得思考的问题。

自知，简单地说就是对自己的了解。主观上通过自己的思考，环境的反馈，正确的了解我们自己本身，比如价值观、能力、性格、兴趣爱好等，正确地了解自己对拥有正确的心理状态，协调人际关系有很大的帮助。过高估计自己，容易变得高傲，不利于和谐的人际关系的形成；过低地估计自己，容易变得自卑，畏缩不前，缺乏积极性，不利于个人的发展。正确地估计自己，才能避免骄傲与自卑，在能力所及的事情上积极争取，在力不能及的事情上量力而为。正确的了解自己，就是"自知"。要真正做到自知并不容易，我们可以通过以下几个方面进行努力。

不要逃避缺点。人无完人，没有谁生下来就没有任何缺点，每个人都会有一些地方做得不如别人好。认识到自己的缺点，在生活、学习、工作中用心地弥补，或者改用自己擅长的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

方式去解决问题，都是不错的选择。有缺点没什么，可怕的是不敢面对自己的缺点，自己不去想，更不许别人说，那么，你的缺点慢慢就会变成你的软肋。只要触及这个缺点，就会给你挫折，因为有挫折，更加痛恨自己的这个缺点，这样的恶性循环，对于一个人的进步是极其不利的。了解自己的缺点，才能更好地认识自己的优点，做到扬长避短。每个成功的人都不是把他们的缺点藏起来，而是把他们的优点展现出来。

勤于学习。没有思想，就不能明确方向，就谈不上自知。只有不断学习，让自己拥有更多的知识、更多的能力，才能给予自己正确的定位。学习知识的过程也是认识自己的过程。你会发现有的人对于复杂的仪器情有独钟，有的人对于书画艺术很有兴趣，有的人喜欢动手，有的人喜欢动脑，有的人喜欢动笔……不断学习就会不断提高自身的素养，才能弥补自己的缺点，才能强化自己的优点，通过学习可以改变自己的认识，让自己上升到一定的高度再审视自己，不做井底之蛙。

正确比较。如果只是单纯地看自己，也许看不出什么。所以，正确地去和别人对比是认识自己的好办法。小学时，老师总是在考试前让我们给自己找一个小对手，这就是比较。在和别人的比较中，我们更容易看清自己拥有什么，缺少什么，对比会让这些差别变得明显，容易被发现。一些自我审视中不能发现的东西，会在和别人的比较中变得醒目。在对比中看见自己的不足，会给内心更大的影响，更加有动力去弥补自己的不足。但是，选择正确的对象去比较才会有正确的结果。过高或过低的比较对象都会给比较的结果带来偏差，以至于不能正确地认识自己。

留心别人的评价。我们生活在社会这个大集体中，每天都会和他人打交道，别人的每一句评价，不论赞扬还是批评，都是给我们的一个信息、一个反馈。每一个评价都可以帮助我们更好地认识自己，都是一次调整自我认识的机会。正确对待每一个评价，不要盲目地窃喜或自卑，利用好每一次别人给予的机会，进而进一步认识自己，做一个自知者。

做到有自知之明，不是一件容易的事情，但是也不是不能达到的事情。只要有心，只要用心，就可以越来越了解自己，越来越有自知之明，越来越明确自己的道路，避免在人生的道路上成为迷途的羔羊。

选择适合自己的生存方式

在纸上画两个点，用笔画一条线把这两个点连起来，你会得到很多种不同的线，有直线，有折线，有曲线……这两点之间可能会有无数种线条。如这两个点就是人的“生”和“死”，那么两点之间，将会有着无数种可能性的线条，这些线条就是我们不同的人生轨迹。人，总是由生而来，由死而去，我们不能决定生死，却能决定如何走过自己的人生。

哈佛大学对于每一个学生的选择权利都十分尊重，在这个最高学府里，不仅可以选择自己喜爱的课程，还可以选择自己喜爱的生活，有张扬的有内敛的，在这里，每个人的个性被充分的尊重，因为只有选择适合自己的，才能得到最好的。

对于每一个人来说，都要面对“我们活着，我们怎么活着，我们为了什么而活着？”这三个有着逻辑顺序的问题。活着是问题的起点，怎么活是方式，为什么而活是价值。生存方式简单而言就是我们怎么活着。

干旱的大漠中，仙人掌将自己的叶子蜷缩成刺，以减少水分的蒸发；而沙漠大黄则向四面伸展肥硕的叶片，通过叶片上凹凸不平的纹理，将落到叶子上的每一滴水都导流到根部。结果，仙人掌在大漠中安营扎寨，沙漠大黄开出娇艳的花朵。一个蜷缩内敛，一个张扬舒展，却都活出了自己的精彩。

生活包含万千，生活方式五花八门，但是我们每个人却只能选择一个最适合自己的生存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



方式。只有适合自己的生存方式，才能活得精彩。不同的人有不同的生存方式，有的人内敛，有的人张扬，有的人安逸，有的人拼搏……我们在了解自己的前提下，明确“我们为什么而活”，才能决定“我们怎么活着”。

因为有着不同的价值观与理想，我们想要的想追求的也不尽相同。陶渊明淡泊名利，乐于田园，所以辞官返乡，纵情于田园之乐，用豁达的生存方式造就了“不为五斗米折腰”的佳话；苏东坡被贬黄州，寄情于山水，放弃追名逐利，用内敛的生存方式实现了自己的情怀；海伦·凯勒身残志坚，以自己坚强不息的毅力完成了学业，留下了《假如给我三天光明》等一系列著作，并致力于残疾人福利事业，用坚定勇敢的生存方式体现了自己的价值；一张帆、一只船、一个人、一颗心，翟墨用 35000 海里和飘扬的五星红旗向世界证明中国人能行，用张扬的生存方式实现着自己的梦想……

不同的理想，不同的信念，不同的追求，造就了不同的人生，造就了不同的生活方式。只有明确自己的内心真正想要的是什么，才能了解什么样的生存方式才是适合自己的。

如果我们不能根据自己的实际情况，不按照自己的喜好选择适合自己的生存方式，而是随大流或者是盲从其他人，这就好像把喜阴的非洲茉莉放在阳光下曝晒，把喜阳的向日葵放在阴暗环境中一样，只能慢慢枯萎，最终走向死亡。明确自己想要什么，才能通过正确的生存方式给予正确的养分，才能使我们健康快乐地生存下去。

因为价值观不同，我们会在不同的生存方式中感受到快乐和幸福。雷锋同志乐于奉献，将自己所有的一切都奉献给祖国，奉献给需要帮助的人们，并把帮助他人，乐于奉献当作自己的快乐。华罗庚潜心研究数学，并将用数学理论知识来改善人民生产生活看作是最大的快乐和满足。

价值观是一个人判断什么是有价值的，什么是值得追求的标准。只有拥有了明确的价值观，才能明确自己为什么而活，才能明确怎样的生存方式才最适合自己。

一个人的价值观是从出生开始，在家庭和社会的影响下，逐步形成的。一个人所处的社会环境及其所处的经济地位，对价值观的形成有决定性的影响。另外，报刊、电视和广播等宣传的观点以及父母、老师、朋友和公众名人的观点与行为，对一个人的价值观也有不可忽视的影响。一个人的价值观会受到很多因素的影响，但是一旦形成稳定的价值观就不容易改变。因此，生活中多接触积极的影响因素有利于形成正确的价值观，更容易找到适合自己的生存方式。

我们的生存方式除了主观的影响之外，环境的影响也是十分重要的。我们选择了生存方式，但是在社会环境中不能顺利进行，常常碰壁、遭遇挫折，就是没有考虑到环境的影响。环境因素或者社会因素对一个人的影响是很大的。人不是一个独立的生命体，我们总是在一个又一个环境和小社交圈里生活，所以来自环境的影响是时时刻刻都存在的。它不仅可以影响我们价值观的形成，也会影响我们选择生存方式。猫头鹰喜爱吃的鼠类都在晚上出没，所以猫头鹰只能成为“夜猫子”，白天躲着睡觉，晚上出来捕猎；猴子的独立抵御敌人的能力比较差，所以只能成群结队的生活，以确保安全……

我们在价值观的指导下选择了一种生存方式，但是不能适应环境和社会，就会不断的遭遇挫折和失败，慢慢就会失去信心，失去快乐，失去幸福。在决定以怎样的生存方式生活下去的时候，环境因素有时候比主观因素更加重要。我们要明白我们想得到的不一定是对的、是好的，我们想要的不一定能得到，我们得到了想要的也不一定会快乐、会幸福。

20 岁的苏轼首次赴京，参加朝廷的科举考试。第二年，他参加了礼部的考试，以一篇《刑赏忠厚论》获得主考官欧阳修的赏识，高中进士。嘉祐六年，苏轼授大理评事、签书凤翔府判官。不久父亲去世，返乡吊唁。苏轼几年不在京城，朝里已发生了天大的变化。苏轼的许多师友，包括当初赏识他的恩师欧阳修在内，因在新法的施行上与王安石意见不合，被迫离京。由于政见不合，不愿趋于奉承，于是苏轼自求外放，调任杭州通判。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



苏轼在杭州待了三年，任满后，被调往密州、徐州、湖州等地，任知州。这样持续了有大概十年，苏轼遇到了生平第一祸事，就是著名的称“乌台诗案”。苏轼坐牢103天，几濒临被砍头的境地。幸亏北宋在太祖赵匡胤年间即定下不杀大臣的国策，苏轼才算躲过一劫。

出狱以后，苏轼被降职，并且已变得心灰意懒，便带领家人开垦荒地，种田帮补生计。“东坡居士”的别号便是他在这时为自己起的。官场失意，却寄情于山水，写出了许多让后人赞叹的佳句。

苏东坡的一生潇洒张扬，到最终远离官场、内敛含蓄，都是环境在慢慢改变的结果。环境变了，生存方式就要随着改变，不然只能碰得头破血流，伤得体无完肤。根据环境的变化不断调整自己的生存方式，才能不断在动态中维持最适合自己的生存方式，才最容易得到幸福快乐。

幸福并不需要一直高涨的情绪

如果你在百度上敲“幸福”两个字，你会看到对幸福有着这样的定义：一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。是的，幸福是一种心情，一种被满足的愉悦，一种对现在生活的满意态度。我们都会经历情绪上的起伏，虽然生命中不可避免地会有悲伤的情绪，诸如失败或失去的时候，但我们依然可以活得幸福。

事实上，期盼无时无刻的快乐只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。幸福并不需要一直高涨的情绪，也不是完全没有负面情绪。

一个幸福的人也会有情绪上的起伏，但会在整体上保持一种积极的人生态度。他经常被积极的情绪所推动着，如欢乐和爱，很少被愤怒或内疚这些负面情绪所控制。快乐是常态，而痛苦都是小插曲。要想获得真正的幸福，我们必须明白无论我们遇到怎样的悲伤、考验还是波折，我们都应该为活着本身而感到由衷的快乐。

英国哲学家大卫·休谟曾说过：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福，因此才有了艺术创作、科学发明、法律制定，以及社会的变革。”财富、声望、知名度与其他目标都不能和幸福相比，无论是在物质上还是名望上的追求，最终都是追求幸福的手段。在情感方面觉得快乐，觉得满足都是我们感到幸福的原因和手段。我们会在愉悦、高涨的情绪里找到幸福的感觉，但是这不意味着我们需要一直保持这种情绪。

人都是有喜怒哀乐的，这些复杂的情感正是我们幸福的源泉，如果生活中只有快乐，那么人就不会觉得快乐是那么美好的，正是因为有着悲伤和难过，快乐和幸福才会显得如此珍贵，如此令人向往。

生活中让人热血沸腾的事情不是没有。用功读书，挑灯夜读的复习，最终考上心仪的学校的时候，我们激动得高声欢呼；废寝忘食，百折不挠地不断尝试，终于完成一个课题项目的时候，我们高兴得流出欢乐的泪水；犹豫不决，忐忑不安地告白后，最终被接受，有情人终成眷属的时候，我们兴奋得只能紧紧拥抱……这些激荡的情绪，在很多年以后回忆起来，还是那么鲜明、清晰，我们还会为当时的喜悦会心一笑。但是，这些只是生活中的一些亮点，一些让我们振奋、激动的出彩的一笔，它们并不是生活本身，也不是唯一的幸福来源。如果你努力地考上了哈佛，但是每天沉浸在这种喜悦中，不能走出这高涨的情绪，那么结局就可能变得不幸。幸福也是需要有智慧的人去经营的，单凭生活中那星星点点的高涨情绪是不能将生活变得怎样幸福的。

生活，平平淡淡才是真。只有在平凡简单的生活中找到的幸福，才是真正的幸福。幸福不需要持续的高涨的情绪，那么幸福需要什么，这要对幸福有一个自己的解析。幸福的定义

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



应该是“快乐与意义的结合”。就像一个汉堡包那样，上面是快乐，下面是意义，中间夹着的就是幸福。快乐代表现在的美好时光，是你对现在生活的感受；意义则代表将来，是你对未来生活的憧憬与要求。

快乐是满意生活的先决条件。如果要幸福，我们就必须体验积极的情绪或情感。“快乐不是奢侈品，而是一种深层次的心理需要”。幸福并不需要一直高涨的情绪，也不是完全没有负面情绪。我们必须懂得快乐是一种常态，而痛苦都是生活中的小插曲。真正的幸福并不是没有任何的烦恼和忧愁，而是我们为活着本身而感到由衷地快乐。

意义是生命的喜悦，真我的呼唤。有目标或实现目标并不一定保证我们能感受到生存的意义。我们真正需要的，是那些让我们从内心感到有意义的目标。要过真正有意义的生活，其目标必须是自发的，它是为了实现自我存在的意义，而不是为了去满足社会标准，或是迎合他人的期望。当我们有这种目标感时，那种感觉就像是听到“真我的呼唤”，即使命感。就像萧伯纳所说，“这才是生命的喜悦，那种为了源自真我的目标而奋斗的感觉”。弗洛伊德认为追求快乐是人类的本能，弗兰克则认为，人类意志力的原动力来自于意义，而不是快乐。积极心理学认为，如果想要一个充实而幸福的生活，就必须去追求快乐和意义两种价值。

生命如此短暂，连做我们想做的事情都来不及，怎么能只用来做不得不做的事情呢？我们要设定幸福目标，去倾听心灵深处的声音。

从整体而言，有目标的人成功率要比没有目标的人大得多。具有挑战性的明确目标（设定了时限和具体的成果）通常会带来更好地表现。设定目标就是用语言给自己一种承诺，而承诺本身会给我们带来更好地未来。目标向我们及他人传达了一种克服困难的信念。虽然口头承诺不一定保证目标实现，但它确实可以加强成功的几率。信念是自我实现的预言。

同时，我们要快乐地学习，让学习的过程本身成为一件快乐的事情，这是每个老师和学生的责任。作为教育者的父母与老师都希望孩子们得到幸福，但前提是他们必须自己先相信：幸福才是至高的，最重要的财富。

选择合适的任务，放弃容易得到的愉悦而去追求比较费力的满意，刚开始时很难，满意会带来高兴，但是它需要技能和努力，同时因为它要面对挑战，所以它也可能带给你失败和挫折。努力并不等于痛苦。在一个把痛苦和工作绑在一起的文化里，揭示工作最大的特征在于深度的幸福感是非常具有革命性的。怎样做可以发挥最大的能力，还可以享受过程中的快乐？我们想要达到这个境界，任务对我们的挑战要难易适度。如果任务难度高而技能不足时，我们会感到焦虑；相反，如果技能程度高超而任务太简单时，我们就会感到乏味。当难度和技能相匹配时，深刻体验才有可能出现。

我们要学会爱自己和关爱他人。为别人带来幸福，就是帮助自己带来意义与快乐，这就是为什么乐于助人是幸福人生的一大要素。积极地情绪会使我们的注意力更辽阔。这样，我们就不会只是以狭窄的眼光看这个世界，而比较会注意他人的需要和期望。

最大的幸福来自于意义加快乐，如果其中还带着助人的成分，就是锦上添花了。一些人执着于道德责任感，总是在牺牲中找寻生命的道德意义——牺牲本身并不快乐，因为如果快乐，就不叫牺牲了，道德感就会慢慢地使快乐与意义对立起来。

一份幸福的经历，可以感染到生活的很多方面。就像暗室里的蜡烛，只需要一根就可以点亮整个屋子。我们将这些虽小但有连锁效应的事情叫作“幸福强心剂”。一些几个钟头甚至几分钟的事，便可以为我们带来意义和快乐，就能收获幸福。但是在追求幸福的道路上，这些强心剂并不是一直都存在，其药效也不是一直都一成不变地强劲，通常是这种强心剂所带来的亢奋情绪并不能持续很久，接下来的调节依靠的仍然是我们强大的内心。这种高涨的情绪不必一直出现，只需一小段时间的亢奋，而接下来的大部分时间我们就依靠这种高涨情绪的平复，在这种高涨情绪平复的细水长流中体会到幸福的到来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要让孤独吞噬你的幸福

“我像是茫茫大海中的一叶孤舟，又像是苍凉大漠中的一棵小树，没有知己，没有朋友，只有孤寂。我天天独来独往，在教室、宿舍、食堂之间徘徊。看到别人三五成群，谈笑风生，我真是羡慕。我觉得我是这个世界的弃儿，存在与不存在对他人而言，没有任何意义。每当夜晚独对黑暗，我感到自己的心灵因为这种孤独而痛苦。多么渴望走出这种孤独而痛苦。多么渴望走出这种孤独啊，让我的心灵得到他人的滋润……”这是一位大学生在日记中的告白，这位大学生所体验到的正是一种强烈的孤独感。这种孤独感一旦发展下去，很可能会使人消沉、抑郁、痛苦甚至绝望。

生活中，我们都知道贪吃、酗酒是损害健康的不良习惯，但很少有人意识到孤独也是健康的劲敌。美国一项涉及30万人的研究表明，社会孤独感的危害等同于酗酒或每天吸烟15支，甚至比不运动所带来的危险还要严重。

美国芝加哥大学心理学教授约翰·卡西奥波在美国科学促进会年会上发表研究成果时说，孤独对人身心健康造成的危害不亚于吸烟和肥胖。孤独可以改变人的内分泌，削弱人体免疫系统，孤独的人血压比社交活跃的人高出30毫米汞柱，患心脏病和中风的可能性高3倍，死于心脏病和中风的概率达到正常人的2倍；孤独的人容易染上不良嗜好，因为它会削弱人的意志力和决心，容易放弃运动，倾向于摄取更多脂肪、糖分、烟酒；孤独的人睡眠不好，衰老得快；孤独感会增加人体压力激素皮质醇的分泌，从而削弱人体免疫系统，增加患癌风险；孤独的人，体内往往缺少热情物质，比如让人活力四射的多巴胺和让人稳如泰山的血清素。这些神经递质的长期缺乏，很可能最终诱发抑郁症和隐性精神分裂。

在探寻孤独的原因时，卡西奥波指出孤独还与入睡困难、阿尔茨海默氏症病情加剧等现象有关。研究发现，孤独者和社交活跃者的健康水平差距与吸烟者和非吸烟者、肥胖症患者和非肥胖症患者的差距类似。

科学家还发现，孤独能削弱人的意志力和决心，不利于人保持健康生活方式。卡西奥波说，“孤独使人自控力下降，一天结束后很容易为了寻找安慰多喝酒。”他还说，自然衰老情况下，孤独会加速人体衰老速度，不过其中的具体原因尚不清楚。他猜测这可能与孤独的人缺乏社交生活、大脑缺少灵活性有关。孤独的人睡眠质量差，白天感觉昏昏沉沉，夜里容易依赖安眠药入睡。

这样的结果不禁让我们感到吃惊，没想到孤独会给人带来如此大的危害。然而，这样的伤害绝不仅仅局限于身体，而更多的是对于心理的伤害。

孤独，其实是一种心病，它的存在时常让我们觉得自身价值的缺失，以至于越来越觉得自己不幸福。正所谓“心病还需心药医”，孤独，这个源于内心的症结还是需要我们自己来化解。

生活中，人们都会有孤独的时候，然而，每个人对待孤独的方式却不同。有的人不能接受这一现实，越是孤独，就越是孤僻，把自己封闭在自己的小世界里，越来越见不到光明，更不要提所谓的幸福。那么究竟一个人该如何战胜孤独，如何该驱走孤独，留住你的幸福呢？

首先，应对孤独最好的办法，就是交几个没有利益纠葛的朋友。要明白，有时候孤独之所以会来敲门，就是因为你给予了它敲门的机会。为什么不主动打开心门与外界交流呢？当你感觉到孤独的时候，你可以翻一翻你的通讯录，给哪一位朋友挂一个电话，或者请几位好朋友来家里吃一顿饭，聊一聊过去，谈一谈未来。

其次，学会利用独处的时光，变孤独为思考。长则思考自己的成就和未来，短则想想自己的一天过得怎样，都好过于沉浸在孤独中不能自拔。许多有过痛苦经验的人都说，当遭到厄运的袭击而又不能够对人倾诉时，去找一个清净的地方，可以沿着江堤走一走，被清爽的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



江风吹着，心情就会变得开朗。一个感情丰富的女孩子曾说，孤独时她常常跑到最热闹的街道上去，只要置身于川流不息的人流中，她就会忘掉自己的寂寞。

再次，试着为别人做点什么。跟人相处时感到的孤独，有时候会是一个人独处时的数倍，这是因为你跟周围的环境格格不人，就像你突然来到一个语言不通的国度一样，你无法跟周围的人进行必要的交流，也无法进入那种热烈的气氛里面。你不由自主地觉得自己很孤单，而周围热烈的气氛更加突出了你的落寞。要打破这种尴尬的局面，唯有“忘我”。想一想你能够为别人做点什么，这很有帮助。

最后，培养一个爱好。一个人有爱好，才能使生活充满乐趣。美国女作家玛利·韦伯说：“你爱什么都可以，但是，你总得有所爱好。”因为你有所爱好，精神才会有所寄托，心灵才会有所附着。有条件的人可以养养宠物，下班后看着爱宠天真无辜的眼神，可以缓解孤独和寂寞感，遛狗等活动，也有助于扩大你的社交圈。

也许人生本就是一个寂寞的旅程，总是有人来了又走，再多的热闹、精彩，总有落幕的时候。人潮散去，在你的心中总会留下一丝落寞，但我们不该任由这样的落寞在心中生根发芽，直至吞噬了我们一生的幸福。

生活中，我们要学会接纳自己，当然也包括接纳那个偶尔孤独的自己，认识到孤独的自己存在的问题，认真分析并摆脱这种孤独，合理对待内心的这份孤独，不让它侵蚀到我们的幸福。

乐观，人生的护身符

有这样一个故事：

有一个人到医院做身体检查，过了几天后，院方通知他到医院领取体检结果，他到了医院拿到了体检结果，惊讶地发现原来自己患有一种很罕见的疾病，而且现在的医疗手段根本无法治愈。他很伤心，想到自己即将离开人世，他已泣不成声。

郁郁寡欢的他，悲痛至极点，过不了多久，他竟自杀了。

但就在他过世的一星期后，医院通知他由于院方的失误，误将其他人的体检结果给了他，请他回医院领取他自己的体检结果。而在他的体检上结果上却显眼地写明他是个十分健康的人。

得了疾病的那个人，却因为得知体检结果良好，整个人都变得开朗、乐观，使疾病奇迹般地消除了。

从这个故事中我们可以看出，导致悲剧的原因主要是由于过度悲观的心态，相反，乐观，自信的心态会为我们增添一道保命、安身的护身符。

你是否也想要一道生命的护身符呢？那么请更加乐观，自信地过好每一天吧！

形形色色的世界给予我们很多，也影响了我们的心情和诸多的处世方式。每个人一生中总会碰到许多困难，总会碰到许多不开心的事，我们应该沉着应对，随时保持着乐观自信的心态。

悲观情绪会影响我们的生活，会导致各种不必要的危机，如会导致各种心理疾病、情绪失控现象，脾气变得暴躁等等，各种疾病也都会乘虚而入。一些医学类书籍上曾写道：人过分的绝望会导致早死。研究者发现，老年丧偶后的半年里，死亡率比同龄人高出 6 倍。悲观的情绪会破坏人体的免疫功能。低落的情绪不仅是一种心理变化，也是一种生理变化的过程。悲观不仅会造成人的代谢功能的失调，如心率、血压、消化功能的紊乱，而且会导致人体的内分泌破坏或降低免疫功能。

还有临床证明，许多癌症患者发病之前，都会或多或少经历过人生的低谷、事业上的失

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

败，家庭的和社会上的压力。现如今，现代医学在研究癌症病因时，都会更加关注无形因素（心理和性格）对癌症的发生和发展的影响。相反，乐观的人不仅生活更加幸福快乐，还很少得抑郁等疾病，减少了心脏病和癌症等疾病的风险。

俗话说得好，人生在世，不如意者十之八九。人生一世，悲观的情绪笼罩着我们生命中的各个阶段，能够战胜悲观情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己的生命，你就会发现原来生活别有一番洞天。征服自己的悲观情绪便能征服世界上的一切困难之事。

中学课本上有一篇文章《我与地坛》。那是当代中国最令人敬佩的作家之一——史铁生所写。史铁生身体残疾，他的许多文章中都提到伤残者的生活困境和精神困境。这些伤残者并不自怨自艾、怨天尤人，相反，他们乐观向上，用另一种人生态度来看待生命，懂得人生的价值所在。作者用残缺的身体，说出了最为健全而丰满的思想。他体验到的是生命的苦难，表达出的却是存在的明朗和欢乐，他睿智的言辞，照亮的反而是我们日益幽暗的内心。作者超越了伤残者对命运的哀怜和自叹，由此上升为对普遍性生存，特别是精神“伤残”现象的关切。

当多数作家在消费主义时代里放弃面对人的基本状况时，史铁生却居住在自己的内心，仍旧苦苦追索人之为人的价值和光辉，仍旧坚定地向存在的荒凉地带进发，坚定地与未明事物作斗争，这种勇气和执着，深深地唤起了我们对自身所处境遇的警醒和关怀。他的叙述由于有着亲历的体验而贯穿一种温情、然而宿命的感伤；但又有对于荒诞和宿命的抗争。史铁生通常并不抱怨，他知道感恩，知道在生的命题下诸多奥义。别人用腿走路，丈量大地。他从腿开始思想，体察心灵。他常常纠缠在那些排遣不开的命题，时间长了，成为习惯和乐趣。

一味抱怨的悲观者，看到的总是灰暗的一面，即便到春天的花园里，他看到的也只是折断的残枝，墙角的垃圾；而乐观者看到的却是姹紫嫣红的鲜花，飞舞的蝴蝶，自然，他的眼里到处都是春天。所以拥有乐观的人生态度，无疑是为人生添加了更多幸福的砝码。

其实拥有乐观的心态，是很简单的事。美国有一项研究“乐观”的心理学家，他曾整理出了几个乐观的入门技巧，方法简单而且效果神速。来看看这些技巧吧：

1. 抬头挺胸

你觉得这是老生常谈？其实不然。我们的身体的姿势的确会影响心情状态。要是垂头，就容易感到丧气；而如果挺胸，则容易觉得有生气。

2. 使用愉快的声调说话

我们的声音其实是有表情的。同样的一句话，用不同语调来说，传达的意义可能完全不同。

3. 使用正面积极的字眼，取代消极负面的说法

我们的说话内容其实需要字字琢磨，只要改变你的负面口头禅，换成正面积极的字眼，你就会立刻感到乐观幸福起来。

4. 不抱怨，只解决问题所在

在面对不如意时，只要改变这一个重要的思考点，你会发觉自己的挫折忍受力将大为增强，更容易从逆境中走出来，回归幸福。

乐观之于人生，是浮荡在地平线那袅袅升起的期望与希冀，是寻得一份旷达与美好的铺垫与勇气。让我们在乐观中撷取一份坦然，你的面前就会盎然多彩，若在悲观中摘下一片沉郁的叶子，只能瓦解你积蓄的力量。所以，拥有乐观的心态，不仅能使你的人生幸福多彩，更能为你的人生增添一道强有力的护身符！

心甘情愿，一定快乐

人生如何快乐？快乐的妙方，不外乎凡事心甘情愿。

小时候的我们总是很容易满足，一颗棒棒糖，一双新鞋子都会让我们兴奋好久，记忆中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的童年总是有那么多的快乐。长大后的我们变得越来越焦虑、不安、烦躁，我们拥有了更多，却越来越不快乐，是快乐的标准变了还是我们变了？

我们像一只陀螺一样不停地在原地转着，这种停滞的忙碌渐渐地带走了我们的兴趣与激情。我们越来越麻木，我们做着各种各样的事情只是因为它们应该做，而不是我们想去做。小孩子们为什么能靠一张纸，一堆沙子，或者几块积木就玩整整一个下午都兴趣盎然？那是因为他们从心里想玩而不是大人们让他们玩。什么事情只要做得心甘情愿，哪怕再枯燥无味，再烦琐无序，都可以苦中作乐。什么事情要是做得心不甘情不愿，哪怕再轻松简单，再欢乐有趣，都会如坐针毡，又哪会有快乐呢？

快乐，就是一种心态，从内心深处接受，从内心深处喜爱，做到凡事心甘情愿，就一定能快乐。读书、工作、交友、上班、做事，能抱着“心甘情愿”的心情全力以赴，一定能快乐。

如果能够做到心甘情愿，你就能从平淡的生活里看见快乐。生活中大多数事情都是简单重复的，吃饭、睡觉、上班……有了固定的生活圈子，接触的人也基本固定，家人、亲友、同事……生活中偶有惊喜，但最终会归于平淡。在平淡的生活里，少了那份激动，那份兴奋，那份久久不能忘怀……很多人在这种生活里看不见快乐，只能看见枯燥、乏味、厌烦。

但是，如果能抱着心甘情愿的心态去做每一件平淡的事情，生活就不再平淡。每天下厨做饭，是为你心爱的人做的饭，看着他们吃着你用爱心烹制的营养、卫生又美味的餐食，你的心中就会洋溢着幸福与快乐。每天上班工作，是为了体现自己的价值而努力工作，看着经过自己的努力，一项项创意、一件件产品给人们的生活带来方便与快捷，你就会感到自豪与快乐。平凡的事情经过心甘情愿的心就会变得不平凡，就会变得富有含义和快乐。

网上曾有一篇关于妹妹甘愿放弃爱情，照顾残疾哥哥的报道：

玉梅是西宁市东大街社区的一名普通居民。居委会主任说她最佩服的，就是玉梅为了照顾两个残疾的哥哥，甘当“老姑娘”，几十年如一日，为这个家付出一切。

50 岁的女人，为了家庭舍弃追求爱情，在一般人的想象中，她应该面容憔悴，对生活失去信心。但当记者见到玉梅的第一眼，便被她利落的外表和幸福的笑容所感染。她的短发染成红褐色，显得皮肤白里透红。她告诉记者，虽然没有爱情的滋润，但家人给她的幸福同样让她倍感温馨。

玉梅兄弟姐妹七个，大哥国仁从小患有小儿麻痹症，只能做短距离行走。从去年 10 月开始，大哥又患上脑瘤，大小便失禁。老三玉青腿部残疾，离开双拐就无法行走。父亲 40 年前去世后，母亲独自照顾 7 个孩子。玉梅看到母亲既要挣钱养家，还要照顾残疾的哥哥们，非常心疼，便主动分担起了照顾哥哥的重担。现在，玉梅和其他的兄弟姐妹照顾着残疾的兄长，一家人生活得和睦、幸福。

当年玉梅只有 20 岁，充满青春活力，看到身边的姐妹们分别找到了心爱的人，她也对爱情充满向往，但面对家人与爱人的选择时，看到这么一大家子人需要照顾，她只能一次次地放弃爱情。“到后来，自己也想通了，不能为了自己，让别人也来承担这份本应该自己承担的责任。”这么多年过去了，玉梅再说起过去，少了遗憾，更多的是平静。

没有爱情，却不觉失落。采访时，她不愿提及自己的辛苦，她说，在她心中，只要家人生活得舒适、幸福，让她付出再多，她也会心甘情愿，因为这才是她最大的快乐！

如果做事情心甘情愿，就是有矛盾、受伤害，也能一笑置之。心甘情愿地做事情的人都有一颗豁达的心。他们很少会为了自己多做了一些、多付出了一些儿觉得吃亏。

人与人相处难免会犯错，难免会有摩擦，难免有好心却做错事的时候。如果抱着心甘情愿的心态，就不会介意那一点点不好，那一点点伤害，那一点点美中不足。相互体谅才能相互理解，复杂的事情就能顺利解决，就能得到美满的结局。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2012年5月13日下午，福州晋安象园交警大队交警在连江路执勤时，发现一名男子骑着无牌燃油助力车，由于该车属于机动车，交警将其拦下，意外发现司机有酒后驾车嫌疑。经检测，骑车男子邓某体内每百毫升血液中酒精含量为40毫克。交警准备处罚他时，邓某掏出一张寻人启事说他是在帮老乡找人。

了解得知，原来是12号吃午饭时，邓某的老乡登门求助，称妻子带儿子离家多日，可能就在象园附近。邓某不顾自己喝了酒，就骑着燃油助力车出门。听到这，交警立即驾警车载着邓某继续寻找。经打听，一家网吧最近来了一对母子。交警赶到网吧，经邓某辨认，两人正是老乡的妻儿。事后，交警对邓某无证驾驶、机动车未悬挂号牌、酒后驾驶3项违法行为做出暂扣车辆、罚款1500元的处罚，邓某心甘情愿接受处罚。

一件事，两个人，邓某出于好意帮助老乡寻找妻儿，但是违反了交通法规。交警要处罚这种不合法的行为，但是也没有做出处罚就离去，而是载着邓某一起帮忙寻找。交警坚持了自己的原则，但是没有把工作只当成工作，他从内心为人们着想，心甘情愿地做了自己本来可以不去做的事情，在帮忙找到那对母子的时候，我们相信他是快乐的。邓某本就是好意帮助别人，自己没有考虑到会妨害他人安全就驾车外出，执勤的交警同志还主动帮助寻找，也让他意识到自己的错误行为是应该被处罚的，所以心甘情愿地接受。这件事情理本来有着一些错误和矛盾，但是两颗心甘情愿的心相互体谅，化解了矛盾，使事情顺利解决，两个当事人心里非但没有不好的情绪，反而都很自豪与快乐。

人之所以不快乐，是因为每天心不甘情不愿地生活着，每天都在衡量回报是不是大于付出，我们做太多的事情是因为可以获得利益，而不是我们想去做要去做。想要快乐，就要心甘情愿。

哈佛大学最受欢迎的讲师泰勒·本－沙哈尔曾在大二时毅然放弃之前所学的电子工程学，转学心理学。在很多人看来他放弃了一个高薪的行业，选择了一个前途不定的行业，但是他是心甘情愿的，所以他坚持了，他成功了。心甘情愿地去做事情，成功就在你前方。

心甘情愿，能将所有的辛苦都变成快乐，能将所有的遗憾都变成满足。甘愿付出的人不会去计较得与失，不会去算计哪样更合算，不会去掂量付出会不会有回报……他们在意的只是付出本身，自己做了，就满足了，就快乐了，也就幸福了。

知错就改，但不必自责

一位作家曾说过："每个人都会犯错，但是只有傻瓜才会继续它。"知错能改一直是一种难能可贵的品质。人生在世，有谁会不做一件错事？犯了错没什么，只要改正，就能重新上路，继续前进。

每个在哈佛大学里生活的人都会总结"哈佛模式"，其中有一句是"思想很自由，做事很严谨"，在哈佛大学这个最高学府里，犯错不是可怕的事情，但是必须能够改正并且吸取教训和经验，推动自己的进步。古往今来，国内国外，很多名人不是没有犯过错的人，而是犯了错又改正，做出成绩的人。

楚文王曾经沉迷于打猎和女色，不理朝政。太保申借先王之命，要对楚文王施以鞭刑，在太保申的坚持下，楚文王被迫接受。楚文王伏在席子上，太保申把50根细荆条捆在一起，跪着放在文王的背上，再拿起来，这样反复做了两次，以示行了鞭刑。文王不解说："我既然同意接受鞭刑，那就索性真的打我一顿吧！"太保申却说："我听说，对于君子，要使他们心里感到羞耻；对于小人，要让他们皮肉尝到疼痛。如果说让君子感到羞耻仍不能改正，那么让他尝到疼痛又有何用处？"楚文王听后深深自责，从此不再去打猎，也不再沉迷女色，奋发图强，不久就兼并了39个国家，扩大了楚国疆土。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

文王因改过而成就了他的英名，也造就了楚国的盛世。列宁也说过："聪明的人不是不犯错误，只是他们在不犯重大的错误同时能迅速改正错误。"犯了错不可怕，可怕的是不去面对错误，或者陷在错误里自责。消极的情绪只能带来消极的结果，面过自己的过错，我们要做的是认识它并克服它。一切负面的情绪，例如逃避、恐惧、不安、自责都是不正确的，它们都是错误的消极延续，只有积极面对，才能扼制错误，才能结束错误。

法国伟大的思想家卢梭在著名的《忏悔录》里写道，他要做的是"把一个人真实的面目赤裸裸地暴露在世人面前，这个人就是我。"因此，他直面自己的隐私，痛责自己的过错。他曾写道，自己少年当仆人，偷过主人家一条用旧的丝带，主人发现后，他在众目睽睽之下，将此嫁祸于诚实的女仆玛丽，破坏了她纯洁、善良的名声。那时的卢梭是可恶的，自己偷东西还嫁祸于人，但是，他没有掩饰自己的错误，也没有深陷自责，裹足不前。

人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉。索福克勒斯也说过："一个人即使犯了错，只要能痛改前非，不再固执，这种人并不失为聪明之人。"承认错误并不是自卑，也不是自弃，而是一种诚实的态度，一种锐意的智慧。犯了错误，有责任感的人都会责怪自己不够细心不够认真，没有避免错误的发生，这本身是积极的自责，是一种对他人的道歉，也是一种自我心灵的解脱。它既可以化暴戾为祥和，也会使人真诚相待。但是如果不能很好地拿捏分寸，就会过于自责，产生沮丧、悔恨、郁闷、绝望等心理，影响身心健康，使得自己不能走出自责的阴影，也就不能改正错误，重新出发了。

韩剧《雪之女王》里的韩太雄在某高中读书，和他同一班级的一个名叫金正奎的男孩是众人皆知的天才少年，聪明而又骄傲。太雄的性格则显得敦厚，但是他的数学天赋却是惊人地高。

很快，他的聪颖过人引起了老师的注意，也对正奎形成了威胁。两人之间的竞争气氛一时剑拔弩张。在做数学论文的过程中，正奎一度认定太雄的论文是抄袭的，太雄百口莫辩，后来事实证明，太雄并不是抄袭的，这让正奎有点惭愧。

太雄的母亲开了一个路边摊，经常受到地痞流氓的敲诈。有一天，又有人来挑衅时，正奎恰好在现场，同学之间的情谊在那时发挥了作用，太雄和正奎一起保护着属于自己的东西。通过这次事件，他们奇妙地冰释前嫌，成了感情深厚的好朋友。

奥林匹克数学比赛前夕，太雄和正奎都被学校选上了，正奎对于这次比赛志在必得，因为这是他长久以来的一个梦想，但是事实却是残酷的，得到第一名的却是太雄。太雄惊喜之余又很愧疚，因为他太了解正奎想得第一的心情了。

正奎忍受不了这样的打击，虽然说了一些刺伤太雄的话，但依然在绝笔信中送上了真诚的祝福，然后迎上了疾驰而来的卡车，他的生命便在那一刻停止了。

太雄得知消息后，哭得不能自已。并认为正奎的死是自己的错，深深地活在自责里，就这样8年时光过去了。这8年来，太雄并没有继续学业，而是当上了一名拳击手（因为那是正奎曾经的梦想）。直到遇到宝珞，他才慢慢走出阴影，再次正视自己的才华，成为一名出色的数学家。

我们常常会犯错误，尤其是自己的错误给自己爱的人带来伤害的时候，往往会很自责，这种自责源自我们的爱，我们的珍视。这种自责会伴随我们很久，会严重影响我们的生活和工作。

如何正确对待这种错误，对我们的生活是否幸福有着至关重要的作用。任何错误发生以后，我们能做的就只有把伤害降到最小，尽我们最大的努力去改正错误。将自己深深地陷在自责里是不明智、不理智的选择，裹足不前既不能弥补错误带来的伤害，还有可能伤害更多的人，这是错误的延续而不是结束。

《托尔斯泰传》里有这样一句话：一个人必须把他的全部力量用于努力改善自身，而不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是把他的力量浪费在任何别的事情上。生活中，我们应该不断提高自己，在能力允许的条件下更仔细点、更细心点、更认真点，尽量做对、做好自己的做的每一件事，不犯错，少犯错，不犯大错误。

但是生活包罗万象，不论我们怎样小心，还会有欠缺考虑的时候，还会有马虎大意的时候。如果犯了错也不要慌张，冷静地处理就是最好的做法。在力所能及的情况下做最及时的补救，把大错误降低到小错误，把小错误弥补到没错误。

犯错之后产生的自责是人之常情，但错误发生之后我们需要的是积极面对，在错误中吸取教训，避免再次发生类似的错误。

聪明的人能在错误中学习经验，为以后的路打好基础，不聪明的人会在错误中迷失自己，停滞在错误里，不能前进。我们在主观上应该敢于面对错误，在错误面前不低头不气馁，越挫越勇地战胜错误，保持前进的步伐。知错能改，但不必自责，抱着积极的心态，才能越走越精彩，越活越幸福。

我们的习惯造就我们的幸福

我们常说性格决定命运，而性格其实就是一堆习惯的组合。习惯是什么？习惯就是通过不断的实践或经验去适应积久养成的生活方式。

我们都知道，改变是困难的。打破旧的习惯比我们预想的还要困难，所以绝大多数人尝试着去改变都以失败告终。

事实证明，在履行承诺的时候，即使这些承诺对我们是有益的，并且总是试图让自己集中精力去做，但结果往往仍以失败告终。其实，我们要做的是把它们变成我们的习惯，那么在不知不觉中你就已经在做了，完全没有被强迫的拘束感。

培根说："习惯是一种顽强的巨大的力量，它可以主宰人生。"哈佛大学对于每一个学生的习惯都有着严格的要求，越是顶尖，越是注重细节。可见，习惯对一个人有着巨大的影响。

一天，一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的4株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说："把它拔起来。"年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

"现在，拔出第二株植物。"

年轻学生听从老师的要求，略加力量，便将树苗连根拔起。

"好了，现在，拔出第三株植物。"

年轻学生先用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

"好的，"老教师接着说道，"去试一试那棵橡树吧。"

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔的那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

"我的孩子，"老师叹了一口气说道，"那四株植物其实是四种习惯，习惯最开始形成时可以改变，但时间久了就不易拔掉了。"

故事里的植物就是我们的习惯，越是长大，就越难以拔除。有些根深蒂固的习惯甚至让人不敢去尝试改变它。有些习惯比另一些习惯更难以改变。习惯是如此的富有力量，对我们的生活有着很大的影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一旦好习惯养成了，它们也会像大橡树那样，牢固而忠诚；一旦坏习惯养成了，它们也会像那棵大橡树一样根深蒂固，难以移除。在习惯由幼苗长成参天大树的过程中，习惯被重复的次数越来越多，存在的时间也越来越长，它们也越来越像一个自动装置，越来越难以改变。所以多养成好习惯，对于我们的生活很有帮助。

建立一个新习惯并不是一件容易的事，但维持一个已建立好的习惯就没有那么困难了。对大多数的人来说，每天刷两次牙是一件很正常的事情，因为已经成为习惯，如果哪天少刷了一次反而会觉得特别不舒服。因此，一个良好习惯的养成，能够为我们的成功提供很多的便利。如果幸福是我们追求的目标，那么我们在认清这一目标后，我们就需要为它建立习惯。让那些能够给我们带来幸福的事情变成习惯，它们就能够习惯性地为我们造就着幸福。

什么样的习惯能让你更幸福呢?

你迫切地希望生活变得更加美好，比如，每天早起做营养早餐，每天下班做做有氧运动，每周出门踏踏青、亲近大自然，定期回家看望父母，每个月都和爱人看场电影……这样的迫切心情可以理解，但是不是做得越多就能得到越多的成果。

每次建立新习惯的时候，一到两个就足够了，同时进行太多个新习惯反而会无法适应，手忙脚乱。在一个习惯被固定下来之前，不要试图增加新的。就像托尼·施瓦兹说的："微小的成果，要比野心勃勃导致的失败好得多……不要着急，成功会像滚雪球一样越滚越大。"

不论你的心情是多么的迫切，你都必须从一点一滴做起，因为习惯就是一点一滴养成的。首先你要明确你要养成什么样的习惯。一个人只有深刻地了解了自己，才会知道自己缺少什么，如何去弥补它。我们首先要提高对自己的认识，增加知识，积累经验。有时候自己审视自己是看不到不足，只有通过学习以及和别人的对比才能看见自己缺少什么。习惯是很难改变的，所以在决定培养一个新习惯的时候就要对其作出判断，这个习惯对你有没有好处，对你的发展有没有帮助?从最开始就杜绝坏习惯，要比养成坏习惯再去改正要容易得多，何乐而不为呢?

一旦你确定了新习惯的内容，我们不妨为它们来一次全程记录，先把它写在你的笔记本上，然后开始行动。万事开头难，因此最开始的那段时间肯定很不容易，一定要坚持下去。

在心理学中，一件事情重复 21 天后就会变成一个习惯。只要你能够坚持住，就会有一个像刷牙一样自然的新习惯被固定下来。用亚里士多德的话来说就是："我们的习惯造就了我们。卓越不是一次行为，而是一种习惯。"这个过程不会很长，但是也不会很短。一个习惯是否牢固主要看持续的时间和重复的次数。如果一个习惯已经形成，就好像一棵树苗已经存活，要是不能持之以恒，那它也有可能在长成参天大树之前夭折。

如果你已经明确了新习惯的内容，就不要着急是否已经养成，你要做的只是坚持做下去，直到有一天你已经忘记了它，但是还在继续做着，那样就真正成为你的习惯了。

人们一般抵制建立习惯性行为的原因，常常是因为觉得它们会限制自身的主动性和创造性。例如安排固定的时间和伴侣约会，或是规律性地从事一些类如画画的艺术性的活动。事实正好相反，如果我们不把活动变为习惯和规律——无论是去健身房运动，还是和家人相聚，或是阅读——我们通常永远不会再去尝试它们。这种情况下往往不是顺其自然的去进行这些活动，而是让我们变成被动地生活。在一个有规划、有规律的生活中，我们可以妥善地安排时间，为更好地发展我们的自主性和创造性提供时间保证。更重要的是，我们可以把自主性和创造性与这种习惯性行为完美地结合起来，比如在设定的约会时间，我们可以随意地选择约会的地点。最具创意的人们都有他们自己的日常习惯。正是这些日常规律使得他们更富创意，并可以更好地发挥自主性。

随着时间的累积，你做一项又一项不同的练习，建立一个又一个不同的好的习惯时，你会觉得生活越来越自然、越来越幸福，而正是生活中的种种好的习惯造就了你的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三篇

当下的幸福：我们并非不快乐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

幸福是拥有，而非期望

期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐

清晨挤在公交里，总是能见到啃着面包看着手表的人。人来人往的大街上，总是有人步履匆匆接着电话谈着公事。天黑之时，总是看得到那些在地铁中昏睡过去的人们。这个时代充满忙碌，人们也习惯了这样的行色匆匆，或者为梦想或者为生活，只是在物质越来越富足的今天，人们开始更多地思考一个问题：快乐哪里去了？

在物欲横流的今天，有太多人把快乐变成了对明天的期待。“明天，我在三环有了房子，我会很快乐。明天，我能开着法拉利，我会很快乐。明天，我穿着 Prada，拿着 LV，我会很快乐。但是，当明天，我有了房子，我开始期待明天过后的法拉利，开始不停地期盼着这样的明天……”明天，我们真的快乐了吗？

偶尔停下来想一想，我们真的就那么想要明天的快乐吗？或者说，明天的快乐是否真的是种快乐？

还记得吗？当我们还是个位数的年纪时，兜里揣着几块零花钱，最快乐的时光是放学时买上一根冰激凌，然后背着小书包一路晃回家。

还记得吗？那还是笑容单纯的年纪，在海边奔跑会发出一连串的笑声，在晨光中逮到几只小螃蟹就会兴奋地大喊大叫，和伙伴堆起一座城堡就觉得自己是伟大的建筑师。

还记得吗？那还是对爱情懵懂的岁月，最开心的事情是每周的串座位，会在心里默默地计算着和喜欢的那个人的距离，发现他上课时不经意地瞥你一眼，于是会偷笑一整天。

那样的快乐，你还记得是什么感觉吗？那样的美好纯净，你还记得吗？长大了，我们开始期待的所谓的快乐变得现实了，变得可以衡量了，变成了冰冷而又具体的数字，快乐也格式化了，快乐也有公式了，可是，你还快乐吗？

在《雷雨》中，周老爷对鲁妈二十几年念念不忘，可为何却在相见之时愤怒悲伤绝望，他爱的其实是他想象中的那个人啊！因为不得相见而拥有想象空间，得以让他憧憬美化。然而，那却不是真正的鲁妈。同样，人们对于明日快乐的期待，多半来自于自己求不得后的想象，当有一天真的面对的时候，那份快乐消失了，因为失望了。

其实，与其期待明天的快乐，我们不如珍惜今天的快乐。快乐可以很简单，别人的一个微笑，一句鼓励，自己的一点进步，都足以让你快乐，我们要做的只是将这份快乐留住，并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

且好好珍惜。

活佛盛噶仁波切曾在他的自传《我就是这样一个活佛》中用一段文字来描写他在师父师母身边的时光。

每天早上，师母就在灶台上给我熬上一大茶缸的肉汤。我一睁开眼睛，就能闻到一屋子香味。一闻到浓浓的肉香，我便馋得马上起来，洗几把脸就迫不及待地围着师母转。师母总是微笑着对我说："别急，再熬一会儿就好了。"我从来都没喝过那么好喝的肉汤。肉汤是师母专为我熬的，师父喜滋滋地看着我喝着，却舍不得喝。

到了午后，尤其是晴天，师父就会来到洒满阳光的院子里，坐在一个大椅子上喝酒。酒被盛在一个很旧的大茶缸里，他像喝水那样自自在在地喝着酒。

盛噶仁波切的师父曾经对他说，你将来会是一座庙的主人，因为师父一向都有预知未来的能力，所以盛噶仁波切对师父的话深信不疑，那时年纪尚小的他对于这样美好的未来充满期待。在西藏，一个人能够是一座庙的主人，是很多信徒的梦想。然而盛噶仁波切并没有过分地期待着明天的快乐，相反，那时的他始终满足并且珍惜着他的每一天，每一天简单的快乐。

假如，盛噶仁波切把每天的时光都用来憧憬成为寺庙主人时的快乐，都用来想象别人对他尊敬的样子，他锦衣玉食的生活，那么他还会拥有这份纯净的快乐吗？还会像他自己说的那样，"那段时光真是像童话故事一样美好"吗？答案当然是不能。所以与其期待明天的快乐，不如珍惜今天的快乐。

温暖柔和的阳光把你的眼照成金黄色，道路两旁的树在风中尽情摇晃，而你，走过平日里走过的路细细去闻，却发现了阵阵花香。这样的快乐，却是比那个不知何时会到来的明天的快乐更加真实的今天的快乐。所以你还要放弃你所拥有的今天的快乐吗？还要舍弃很多去追求所谓的快乐吗？

五月天，在他们刚出道的时候有多少人反对着他们，没有钱没有成本似乎没有未来，然而他们一步步走到了今天，在鸟巢开演唱会，票在一天之内被抢购一空。在小巨蛋开演唱会，曾经这对他们来说是奢望，对人们来说那是不可能实现的笑话。五月天说他们从不曾放弃他们对音乐的执着，也始终快乐着，因为有音乐有梦想。他们沉浸于制造音乐时的快乐，沉浸于有人喜爱他们音乐之时的快乐。他们从不曾憧憬未来要在哪里开怎样的演唱会，不曾想象未来要让多少人热爱他们的音乐成为他们的粉丝。他们，不曾迷恋这份对于未来美好的憧憬产生的快乐，不曾期待这份不切实际的未来快乐。他们眼中，一句经典歌词的诞生是快乐，一个朗朗上口的旋律是快乐，他们珍惜这份简单而又触手可及的今天的快乐。

辛弃疾曾说："众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。"那么，你可曾想过，你不停追求的快乐，对于明天过分期待的快乐，其实不在你的前方，而在你的手旁，是你丢了发现它的眼光，是你太急切太狭窄地只看得到未来，而它只是淡笑着立于你的身旁，就在你触手可及的地方。

未来的快乐很美好，但是也很虚幻，然而今天的快乐很真实也很简单。还记得红极一时的网络段子吗，快乐是什么？快乐就是，猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。快乐是你发自内心的笑容，是你简简单单只要会珍惜就可以拥有的，那些真的需要你去费力追寻的，得到手才发现不是你要的快乐。

今天的快乐，你拥有了珍惜了还是推开了？明天的快乐，你还在期待憧憬着吗？如果遇到今天的快乐，笑一笑告诉自己，恩，我不会再错过了……

想象的终点，不会距离起点太远

生活中，有许多人是活在明天，而不是今天，仿佛要等到取得驾照、完成学业，或搬离

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



父母家等等之后，生命才真正开始，一天到晚都是“等到如此如此”、“等到这般这般”。但是现实往往并非如此，我们必须懂得一个道理，那就是想象的终点，不会距离起点太远。

我们幻想着明天会发生什么样的事情，必须要立足于今天你处在什么样的起点。你的所有力量都集中在今天、此时、当下这一刻。你现在最常想到，或是投人最多注意力的，将会变成你未来的生活，就好像在偿还不久之前的债一样。也就是说，你不可能今天既生气又沮丧，却指望明天会更好。所以专注在今天，现在就获得乐趣、感到满足吧，因为这是让你明天的梦想成真的唯一方法。

那么，我们如何判断自己对将来发生的事情会有什么感受呢？答案就是，我们经常会先想象如果这些事情发生在现在自己会有什么感受，然后再根据现在和以后之间存在误差这个事实进行一些调整。

如果我们让一个小伙子描述他现在遇到身穿比基尼的百威啤酒宝贝，用甜得发腻的声音邀请他给自己按摩时会有什么感受，他的反应其实是能够观察到的，他会微笑，眼睛睁大，瞳孔缩小，两腮通红，其他的器官也会产生自然的反应。如果我们再用差不多的问题来问另外一个小伙子，可能差别也不会大到哪去。但是你如果为他设定一个情景，可能情况就会有所不同了，如果你告诉他他现在看到的是五十年代上海滩的美女，那么他眼前就会浮现这样气质优雅，又有历史沉淀的画面。

但如果我们是让一位再年长 50 岁的人思考这一问题的话，情况就又有所不同了。受时间因素的影响，他最初的激动和热情都消退了。因为他意识到青少年有自己的需要，而老爷爷有其他的需要，并得出正确的结论：与现在这样受丙酸睾酮控制的青年不同，垂暮之年的他可能不会因为仙女一样的少女出现在自己面前而产生那么大的反应。他最初的急切以及其后的泄气很能说明问题，因为它们说明，在被要求想象未来事件的时候，他一开始先想象这些事发生在现在，然后才推演到将来，而到那个时候，身体的衰老将不可避免地损害他的视力和性欲。

当然，在我们的大脑想象的不断虚拟的未来并不是只有美酒、香吻和美食，这些想象也经常是世俗的、乏味的、愚蠢的、令人不快的或者非常吓人的。那些希望找到帮助自己停止思考未来的方法的人通常都会担心自己的未来，而不是怀着愉悦的心情期待它。就好像你总是忍不住去晃一晃松动的牙齿一样，我们好像都莫名其妙地被迫想象将要出现的灾难和悲剧。

在赶往机场的路上，我们会想象延误登机时间并因此错过同重要客户会谈的机会；在去参加晚宴的路上，我们会想象每个人都带给女主人一瓶酒而自己却两手空空的尴尬场景；在去体检中心的时候，我们会想象医生在看完我们的 X 光片之后皱皱眉头，神情严肃地说出一些可怕的话，比如“我们来谈谈你现在有什么选择吧”。这样恐怖的想象会让我们感到非常害怕，而这也确实令人毛骨悚然，但是结果显示，你不过和正常人一样，他草草地看过你的 X 光片，然后给你一个 OK 的手势，甚至一句话也没有。这时候你就会感慨自己太爱幻想，其实想象的终点，和起点离得很近。

在想象未来事件并判断自己未来的感受时，人们会先想象这件事发生在当下，再根据这件事情实际发生的时间来修正这个想象，这时候，他们跟小伙子犯了同样的错误。比如，某研究中的研究对象被要求预言明天是早上吃肉酱意大利面感觉好还是下午吃感觉好。有些研究对象是饿着肚子预测的，而有些则不饿。当研究对象在理想的条件下进行预测的时候，他们认为下午吃意大利面比早上吃更愉快，当时饥饿与否对他们答案的影响微不足道。但是，有些研究对象是在不太理想的情况下作出预测的。准确地讲，他们是一边识别音乐音调一边作出预测的。因为想象起点的不同，也终将影响到感官的不同，你的幸福也会有所变化。

研究表明，同时进行其他任务会让人们停在离起点非常近的地方。事实是，当研究对象一边识别音调，一边作判断的时候，他们判断在早上和下午享用意大利面的感觉是一样的。而且，他们当时的饥饿感对他们的判断有着显著的影响：饥饿的人判断自己期待在第二天吃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



意大利面（无论什么时候吃），而不饿的人认为自己第二天不想吃意大利面（不管什么时候吃）。这种结果显示，所有的研究对象都使用这种从一个极端移向另一个极端的方式来进行预测。也就是说，他们先想象自己现在是否想吃意大利面（如果饿，吃起来就是“味道不错”，如果不饿，吃起来就是“令人作呕”），并把这个预感当作起点来预言明天的愉悦程度。然后，正如那个假想的小伙子考虑到50年后自己对性感的风骚女子的态度也许会跟现在不同，并相应地修正了自己的判断一样，这些实验对象也通过考虑吃意大利面的时间来修正自己的判断（“晚饭吃意大利面很棒，但是早饭吃太恶心了”）。然而，一边识别音调一边进行预测的人就没法修正自己的判断了，因此，他们的终点非常接近起点。因为在试图预测未来感觉的时候，我们会本能地把目前的感受当作起点，所以期待中未来的感觉更像现在的感觉而不是到时候我们真正的感觉。

这对于衡量人们的幸福感也同样适用，人们在衡量自己接触某件事物是否会提高自己的幸福感时候，总是会立足当下，发挥自己的想象，假设未来的事情如果发生在现在，是否会为我带来怎样的幸福。这正告诉我们，不要总是沉浸在对未来的想象之中，因为想象的依据仍然是当下。因此，我们要想未来幸福，最重要的还是要把握住当下，因为幸福源于当下，而非期望。

为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较

当生活中一些小问题出现的时候，许多人喜欢比较，例如，当发现星巴克咖啡2.89美元一杯的时候，回想一下昨天买同样一杯咖啡花了多少钱，比想象用同样多的钱能够买其他什么东西要容易得多，因为回忆过去的经历比重新设想新的可能性要简单得多，所以在应该同其他可能性比较的时候选择了跟过去比较。其实应该将它跟其他可能进行比较，因为无论咖啡在一天以前、一周以前，甚至是胡佛总统在任的时候售价是多少，这些都没有什么关系。现在，你要花的是绝对的美元，因此你需要回答的唯一问题就是：怎么才能花最少的钱得到最大的满足？如果进口咖啡豆突然遭到禁运，而一杯咖啡的价格已经飙升到了1万美元一杯，那么你唯一需要问自己的问题就是：“用1万美元，我还可以做其他哪些事情，这些事情带给我的满足感比一杯咖啡带给我的满足感是多还是少呢？”如果答案是“更多”，你就应该离开咖啡店。如果答案是“更少”，你就应该点一杯咖啡。

回忆过去比考虑其他可能性要简单得多，这一事实让我们作出了许多稀奇古怪的决定。比如，人们更有可能购买从600美元降到500美元的旅游服务，但是却不愿意购买现价400美元、昨天却还在以300美元促销的一模一样的服务，因为把服务价格同过去的价格比较要比将它同一个人可能购买的其他东西进行比较简单得多，所以我们最后选择了变得可以接受的不划算的交易，而放弃了从绝妙的交易变成很不错的交易的那个选择。

这种倾向的结果是，我们对待“有可回忆的过去”的商品的态度同没有过去的商品的态度大相径庭。比如，假设你的钱包里有一张20美元的钞票，还有一张价值20美元的演唱会入场券，但是，在你到达演唱会现场的时候，却发现自己在路上弄丢了入场券。你会重新购买一张门票吗？大部分人都会说不。现在，请设想你钱包里有两张20美元的钞票，在到达演唱会现场时，你发现自己在路上弄丢了一张钞票。你会购买演唱会门票吗？大部分人会说是。并不需要精通逻辑学，我们就可以知道，在这两种情况下，所有有意义的要素是完全一致的：你失去的都是一张面值20美元的纸（一张入场券或者一张钞票），而且你都要决定是否要花钱包里剩下的钱来购买一张入场券。然而，因为坚持将现在同过去进行比较的偏好，我们对这两个完全一致的情况作出了不同的分析。在弄丢了20美元，并第一次考虑要购买一张入场券的时候，这场演唱会是没有过去的，所以，我们正确地将看演唱会同其他可能性进行了比较，我是应该花20美元看演出呢，还是买一副鲨鱼皮绒手套。但是，当我们丢掉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的是以前购买的演唱会门票，并考虑重新买一张时，这场演唱会就是有过去的，所以我们会将现在看一场演唱会的代价（40美元）同过去的代价（20美元）进行比较，感到自己不愿意看一场价格突然翻了一番的表演。

比较就是这样，有时让人欢喜，自然有时也会让人愁了。对于比较来说，什么样的比较能让人幸福，如何比较会让人幸福，这些都是需要比较者仔细考量的。

人们大都爱拿现在与过去比较，是因为通过比较，我们能够区分优劣，能够更快地选定目标，一旦自己占了便宜就会觉得幸福感倍增。但是，如果你不择时机、不分事情，一味地进行比较分析，那么很可能等待你的不是幸福，而是更多的不幸福……

因此，我们能做的就是要把握住现在，而不是总沉浸在比较的旋涡之中，这样才不至于在比较的旋转中迷失了自己的幸福的方向。

并列的多种选择更让我们头疼

在科学研究和发明创造活动中，人们经常会遇到一些表面上相同但实际上并不同的现象，如果对这些现象不仔细地进行比较分析，就有可能以假当真，或以真当假。不是得出错误的结论，就是错过科学发现或技术发明的机会。

因此，在科学研究和发明创造过程中，对新发现的现象不要轻率地归类，而应认真、细致、反复地进行比较分析，尤其对那些差异点（即使很小）更不能轻易放过。

在科学研究和发明创造活动中，同类比较法往往可以发挥极大的能动作用。例如，空气中惰性气体氩的发现就是同类比较法成功运用的产物。在对惰性气体的研究中，英国化学家雷利和拉姆赛并不是把从空气中得到的氮（每升重1.2572克）和从氨中得到的氮（每升重1.2505克）简单等同起来，而是从两者重量的微小差异（0.0067克）中寻找原因，经过反复地比较分析，最终发现了惰性气体员。又如，约里奥·居里夫妇在发现了穿透力比Y射线更强的中性射线时，由于没有经过反复、深入地比较分析以认识两者的差异（除了能量不同外，还有其他的差异），而是看重了不带电荷的相同性，就把这种未知的新射线简单归结成Y射线，因而失去了发现中子的机会。与此同时，英国核物理学家查德威克却在导师卢瑟福的启发下，很快就对居里夫妇发现的射线发生了兴趣，通过重复实验和比较分析，确证了这种射线不是Y射线，而是中子，并因此获得了诺贝尔物理学奖金。由此可见，同类比较法在科学研究和发明创造活动中具有重要的作用。

这是出现在科学研究领域，但是这样的情况发生在我们的生活中，不知道会出现什么样的情形？当然，我们不否定通过这样的比较之后我们会选到合乎心意的东西，但是往往更多时候，面对这样的选择我们是会很头疼的。

首先这整个比较的过程就足以让我们头疼，但是经过这一番比较后不一定结束。等到选定了某件东西后，很快你就会发现它和你期望中的不一样，于是又会总是惦记着那些没有选中的物品，总觉得他们可能会更好。而在这样反复纠结中，我们往往错过了真正的幸福。

没有得到的东西总是美好的，于是就多一份期盼，一份向往，一份前进的动力。不在自己手上的东西，总能让人多出一种想象，并想象着未到手的东西确实如想象中的那么美好，那么让人称心如意。

一般来说，人们不会购买同类商品中最贵的那一个。但是，摆上几件非常昂贵的商品事实上能够促进零售商店的销售业绩。虽然根本就没有人会买这么贵的东西。但是，相形之下，没有那么昂贵的商品就显得很便宜了，这就是同可能性进行比较的结果。

在同可能性进行比较的时候，我们往往会犯错。你是否有为自己的小屋购置那些必需品的经历呢？从椅子到台灯到音响到电视机，都是自己一件一件地精心挑选，在购买这些东西的时候，你八成转了不少地方，也将你最终选择的那一个同其他几个选择进行了比较，比如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



同一系列的其他台灯，展示大厅里的其他椅子，同一货架上的其他音响，或者同一家卖场里的其他电视机。你不是要决定是否要花钱，而是决定该怎样花钱。这种花钱方式帮助你克服了同过去作比较的天然倾向，“这台电视机真的比我那台旧电视好许多吗？”而是让你能够很容易地同其他可能性进行比较，“当它们并排摆在商店里的时候，这台电视的图像比那台清晰多了。”唉！我们太容易被这样并列的比较愚弄了，这也解释了为什么零售商们会不遗余力地确保我们会做这样的比较。

这往往就是“肩并肩比较”最具有欺骗性的一点，它导致我们注意到可以将各种可能区别开来的任何特征。往往商店是最让人不愿意多待的地方，很多人都反应那很可能是这一生中最不愉快的一段时间。也许你原本打算只在里面待 15 分钟的。或者你可能只是经过那里，然后就很随便地打算进去逛一逛，于是你停好车，走进商店，希望能够在几分钟后，可以在口袋里装着一台时尚小巧的数码相机走出商店。但是，当你走进一个巨大的相机世界时，恐怕你瞬间就已经被弄得晕头转向了，这些相机有各种不同的特点。当然，在你看到这些相机之前，你就应该知道老板摆出来的每一个相机都应该是各不相同的，他摆出来的目的就是为了让你更好地比较它们，因为肩并肩的比较迫使我们考虑了各款相机相互区别的所有特征，最后，它往往让你开始考虑一些自己根本就不在意，而只是碰巧将两款相机区别开来的特征。

让我们去买一本字典吧，你比较看重它的哪些特征？在某研究当中，人们有机会为一本品相完好、收录 1 万词的字典出价，他们的平均出价是 24 美元。而另外一些人则被要求为一本封面磨损但是收录 2 万词的字典出价，他们的平均出价是 20 美元。但是，当又一组人在并排比较过这两本字典之后再分别为它们出价时，他们给品相完好的小字典出价 19 美元，而给破损的大字典出价 27 美元。很显然，人们重视字典封面的完好程度，但是，在其注意力被并排比较吸引之后，他们就会注意到收词量的大小。

实际上，无论对幸福的研究上升到什么样的高度，最后还是要回归到实践中来。如何真正地收获幸福，这才是王道。受心理因素的影响，我们往往会把幸福圈禁在期望的怪圈中，无法真正地获得。我们能做的就是要努力跳出这个怪圈，在选择的时候保持清醒的认识，一旦选定了就要珍惜自己的所有，而不是总是对那些没有选择的事物而满怀期望。往往在这样的比较之中，让我们不仅没有得到期望的东西，反而让它毁了我们现有的幸福。

太多时候，我们都太投入于当下的生活，从而使得我们没有时间能够梳理一下我们幸福的生活。往往换一个角度，我们也许就能收获无尽的幸福。我们应该珍惜自己当下拥有的，而不是要等到失去的时候再去期望获得，这样是很没有意义的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章

未来幸福不如现在幸福

大脑最常用的材料就是今天

每个人心中总会有多多少少的回忆，而每个人对未来也总有憧憬的画面，回忆会让人沉浸，未来会让人漂浮，不如想想现在。

对于时间来说，今天就如同一棵植物的根，树根吸取养分才能够生长出根茎、枝干和树叶。今天就是已经成长起来的，也包括那些折断了的枝干和飘落了的树叶。他们之所以曾经存在过和将要存在，最终还是取决于它来自根的养分的提供。

现实生活中，我们恋爱、受伤、痛苦、大笑……这些都是我们对当下生活真实的感悟。随着年龄的增长，回忆在我们的大脑中就越来越多，而这种积累正是源于我们日常生活的积累。生活，其实就是亲情、爱情、友情的大集合，许许多多的悲悲乐乐伴随我们，当我们回忆往昔的时候，评定你是否幸福，与之对比的是你今天的生活；而当我们畅想未来的时候，我们立足的也是当下的生活。如果十年、二十年以后，我们回想我们的生活，对于幸福的评定仍然来自于当下。

回忆起曾经的甜美、幸福与温馨，当初的放在现在，一切变得那么伤感。哪怕回忆过程中我们是悲伤痛苦的，但是我们自己清楚地知道，当初的那些岁月，你是幸福的。

生活像是在看预告片，总是为看不到前面的情节而惋惜，为看不到后面的结局而猜想，而无法专心地看现在的那段情节，与其去思前想后，倒不如去享受这现有的精彩画面，这才是上上之策。

柏拉图有一天问老师苏格拉底自己什么时候能取得人生最大的成功，苏格拉底叫他到麦田里从一头走到另一头，中间不允许回头，在途中要摘一个最大最好的麦穗拿回来，条件是只可以摘一次。

柏拉图觉得很容易，就充满信心地出去了，谁知回来时却垂头丧气，两手空空。苏格拉底问他原因，他说："很多麦穗看上去都很大，可是因为只可以摘一个，所以总觉得前边可能还有更大的，可是到头来才发现手上一个麦穗也没有……"苏格拉底告诉柏拉图，所谓的成功就是如此，不要把希望总是寄托在明天，要着眼于现在。

在现实生活中，每个人都喜欢回顾过去和畅想未来。回忆过去那令人羡慕的辉煌，惋惜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过去那惨痛的失败；或者沉湎于对美好未来的幻想之中，有时候又会对今后未知的生活产生无端的忧虑。然而，昨天已成为过去，明天还没有到来，在自己手中牢牢掌握的只有现在。把握现在，就是不必为无可挽回的过去而懊丧，也不必为了遥不可及的未来而想入非非。要实现梦想，获得成功就必须要把握现在。

还记得儿时的梦想吗？有多少变成了现实？这是多么可悲的事情，又有多少我们真正动手去做了？其实梦想是从把握现在开始逐渐实现的。有了目标就要着手行动，不要面对多姿多彩的想法而陶醉不已，不去努力为之奋斗，那梦想永远只是一个漂亮的肥皂泡，瞬间精彩，却转瞬即逝。也不要只是口头说说，也不要面对成功路上的艰难险阻而迟疑犹豫，更不要因为等待“最佳时机”而让沸腾的思想冷却下来，那样只能让我们失去一个精彩的今天，别总想着“明日复明日”，那样你的明天永远不会到来。

与其担心未来，不如现在好好努力。这条路上，只有奋斗才能给予你安全感。不要轻易把梦想寄托在某个人身上，也不要太在乎身旁的轻言耳语，因为未来是你自己的，只有你自己能给自己最大的安全感。别忘了答应自己要做的事情，别忘了自己想去的地方，不管那里有多难，有多远，有多“不靠谱”，属于你的一切，都是那么的有价值，即使是失败的，也是一份价值连城的经验。

有这么一对夫妻，从结婚开始就为以后的生活操心，当同龄人都生了孩子，安享天伦之乐时，他们觉得不能要孩子，因为他们觉得让孩子出生在一个经济条件较差的家庭中，是对孩子的不负责任。

于是，他们拼命挣钱、攒钱，打算等买房买车后就要个孩子。但是，不幸的是，几年的辛劳，女方已经累出了一身的病，不但无法生育，还不得不将先前拼命攒下的钱用来买她的健康，从此忧郁和愁闷就长久地笼罩着他们的心。

另外一对夫妻，他当年没结婚时，没有积蓄，居住在破旧的小房子里，但他们生活得很惬意，特别是有了孩子之后，虽然生活仍有些拮据，但是他们每逢节假日都要带着孩子去旅行，坐火车时，不管多近的路都要买卧铺；住宾馆时，从不住便宜的房间，他们说应该偶尔让孩子体会一下舒适的生活。

渐渐地，他们的孩子长大了，他们发现孩子在绘画方面很有天赋，就为孩子请了有名的美术老师做家教。现在，孩子已经长大成人，并在艺术领域小有成就了。在国外留学的孩子写信回来说：“虽然我们家一直过着清贫的日子，但是我一直生活得很快乐，我怎么也忘不了小时候去旅游坐火车、住宾馆时的快乐，更无法忘记当年在老师的引导下初次进入艺术领域的那种兴奋。谢谢爸爸、妈妈，你们让我的人生缤纷多彩。”

对于我们来说最重要的是，不管做怎么样的选择，都要对得起自己的内心。很多年以后，你在此回想起来，唯一让你觉得真实和骄傲的，是你昂首挺胸用力走过的人生。

百川东到海，何时复西归。既没有人能留住时间的脚步，也没有人能留住永远的春花。我们既回不到过去，也决定不了未来，那么就让我们用如花的心情来珍惜灿烂的每一天，就让我们用如水的柔情来善待美好的生活，这样花落时我们没有遗憾，水流时我们只有平静。

时间是一个人可以花费的最有价值的东西。把握现在，过好每一年，我们的人生就会相当美满；过好每一天，春夏秋冬就会色彩斑斓；过好每一分每一秒，让努力的气息填充其间，让憧憬中的未来不再遥远。把握现在，就要立刻行动起来，生活不是守株待兔的遐想，也不是亡羊补牢的缅怀，只有行动才会让我们的明天更加精彩！

把握现在，就不要痴想未来，老想着明天的种种，现在的时光就会白白流逝；把握现在，就不要回想过去，总怀念过去的一切，有限的精力就会被无端浪费。把握现在，就是坦然地面对一切，不必为失去的机遇而扼腕长叹，也不必为不公平的现象而患得患失。

谁都想充分证实自己，实现与理想毫不相悖的人生价值。可是，期望与现实往往发生冲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

突，我们所获得的未必是所期望的，与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼，不如现在踏踏实实地收获一份平淡的真实幸福。

每一天，都是幸福人生的一部分

哈佛幸福课教授泰勒·本－沙哈尔教授曾经为同学们介绍过一种理论模型：完美者的实现方案有两种，一种是直线的，而另一种则是曲线的，是类似于螺旋式上升的实现方案。这两种方案之间，有什么区别呢？这两种模型的起点和终点都是一样的，但是区别就在于中间的过程。并不是每一个人都仔细考虑过自己究竟想要过什么样的生活。有的人很成功，但是在奔向成功的过程中会感到很痛苦；而有些人不然，他们在奋斗的过程中依然很享受这样的一个过程，这就是二者的差别。

泰勒·本－沙哈尔说，他有一位交情很好的大学同学，现在是一位银行投资家。那位同学从上大学的时候就一直很努力，毕业的时候以优异的成绩得到了很多单位的聘请，工作多年后又和朋友们一起开办了自己的公司。这位同学最大的特点就是把工作当成一种享受，每每当他和别人谈论起来自己的工作，讲起话来总是富有感染力。他很期待每天的工作，每天都会工作很长的时间不知疲倦。在泰勒·本－沙哈尔的眼中，他简直成为追求完美人生的典范。

生活中的起起伏伏都是很正常的，关键是懂得享受过程比得到结果更重要。

英国著名的哲学家塞缪尔是一个完美主义者杰出范例。他曾经在写作的时候，经历了完美主义带来的痛苦。

对于塞缪尔来说，写作是他生命中最重要的事情。由于他太过于担心自己写不出好文章，所以就真的写不出好文章了。

后来，塞缪尔对自己许下诺言：在我生命的最后时刻，我一定要写出属于自己的巨著，之前所写的全部都是草稿。这个想法让他得到了解放，因为他不用再为自己写不出东西而担心了。

在塞缪尔看来，他从来都还没有开始写自己的巨著，但是这段时间里他写下了无数对后世有影响力且充满了华丽辞藻的文章。塞缪尔把这些只当成了“最初的草稿”，所以这些对他没有任何压力。

泰勒·本－沙哈尔说自己从塞缪尔那里学到了这个“独门秘籍”，所以后来，每当他要考虑做某件事情的时候，他就会对自己说：“好吧，就让这个故事变成完美主义的一部分吧。”

在追求幸福的过程中，每个人都会遭遇挫折，甚至失败。从一个完美的人变成为一个追求完美的人，这个过程重在享受，这个过程值得庆祝，尽管曾经失败过、跌倒过。大多数的人往往会陷入“对结果进行奖励”这条道路上，而忽略了对其间的过程进行奖励。实际上，不论做任何事都是个很好的尝试。

那么如何来对自己进行尝试呢？泰勒·本－沙哈尔总结出一个办法，他将其称为“3P”尝试法。

第一个P是允许自己（the permission to be human）。当经历了困难之后，是很痛苦的时期，第一步要做的就是允许自己，承认这是一种情绪，承认这是个困难并且接受这个事实。

第二个P就是积极地看待这件事情（positive）。无论情况怎样的糟糕，都要想一下：这件事情积极的一面是什么？这件事对我们的成长带来了什么样的机会？如果是经历了很困难的阶段，可以对自己说“对，这是使我成长的重要工具，它会使我更了解自己以及他人，对我将来的发展更有利。”总之，要看待失败的光明一面。

还有很重要的一点就是要学会分心，分心是指去看看未来的某些方面，停下来去分析现在产生的每种情绪，感觉和思想并不总是很好的。当消极的思想或者感觉出现时，很有用的方法是通过某种方式把这种思想从自己的身上抽走，可以去听听音乐、跑跑步，或者是和别人谈谈心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种方式和逃避完全不同，要知道“分心”也是积极看待问题的一种方式，因为任何人都不可能有精力去处理身边的所有事情。有的时候要对自己说：“好吧，我不要再去想了，没有用的，我的神经已经被禁锢僵化了。一个人想也得不到什么结论，还是让我去做点其他的事情吧，或者是去听听音乐，或者是去跑跑步。”

第三个 P 就是采纳正确的观点（taking perspective）。这个真的很重要吗？答案是：真的很重要。在美国流行一本小书名叫《不要为小事担心——所有的事都是小事》，在人们的日常生活中大多数事情都是小事情，任何人都不应该为小事情而担心，如果是失意的时候，不妨问问自己“一年以后，为这件事伤心是否值得？”在大多数的情况下，答案是否定的。这样的提问就是在暗示自己：没有什么事情值得自己委靡不振。

泰勒·本－沙哈尔举出自己的切身经历说明他是如何来应用 3P 法则的。

在一个学期刚刚开学的时候，泰勒教授带着自己的女儿去了托儿所，由于在路上耽搁了时间，所以再赶回课堂上课一定会迟到。一直以来，泰勒·本－沙哈尔都有课前准备的习惯，当他估计自己差不多快迟到了的时候开始焦虑不安，因为他没有时间在上课之前把自己的教案再温习一遍，感到压力很大。这个时候，泰勒·本－沙哈尔应用了 3P 法则开始说服自己：

第一个 P：允许自己。他对自己说，现在你自己感到不安有压力，即便你是一个积极心理学的老师，也是允许的。

第二个 P：尊重事实，积极看待。他接着说服自己，这个课开课仅仅两周，一切刚刚走上正轨，有时候难免会遇到事情拖住后腿。想到此后，他开始了积极的思维：自己可以从中收获到一些什么益处呢？要想办法简化自己做事的内容，让自己做更少的事而不是更多，这个问题如果要是想出来了，那就是一大收获。其次，自己又多了一个案例介绍给同学们，即如何运用 3P 法则。

第三个 P：得出正确的观点。他想到，一年之后，上课之前没有做好准备这件事情对自己来讲很重要吗？上课前只能看一遍教案，而不是两边，所以本来可以达到 95% 效果的课只能达到 90%，这很重要吗？当然不是。

通过这三个步骤看，泰勒·本－沙哈尔轻松地说服了自己，来不及温习教案其实并不是一个严重的问题，自己为此有压力并不值得，想到此，他内心便非常放松，非常平静。

这个技巧操作简单，而且快捷实用。它所起到的作用更像是丸药，经历困苦的时候应用它，应用的次数越多，它的起效就越快。

诚然，对于岁月的长河来说，我们当下做的每一件事都是小事，都是微不足道的，但是正是这种日积月累的生活琐事才成就了我们通往幸福的过程，而在这个过程中，我们应该用心地去感知，认真地去对待，明白了每一天每一个小事都是我们幸福生活的一个重要组成部分，从而能真正地领会幸福的真谛。

无法消除的厚今主义

过去的已然成为现实，没有时光机可以倒退时光更改历史，所以要承认现在的客观存在性。无休止地后悔、抱怨过去都是毫无意义的。当然总结教训经验一类的，还是相当有用处的，并且是要用客观的态度去对待，不掺杂任何偏向情感进行总结。而实际上人们还是乐于回忆那些印象深刻的过往，有些时候我们会在脑海里代入当年的角色，重新体味那些有意义的过去，然后从中领悟一些“现在”所需的东西。或许潜意识里，回忆是将“过去”与“现在”作对比，察觉差距，获取所需的观感调整。

不论处于何种环境和条件下都需要以正确的心态看待世界和人生，对待生活和工作。在压力下摆脱烦恼，在痛苦中找到快乐，在逆境中发现机遇，在失败中看到希望，从而掌控自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

如果说“回忆”将“过去”与“现在”联系到了一起，那“憧憬”应当就是“现在”与“未来”的纽带。当然，未来的事还没有发生，相比过去，如果能够安排的话，或许更多人会选择一个理想化的未来，因为未知对于人来说更具恐怖感，也说明人在潜意识里都知道过去的不可改变。

就像《蝴蝶效应》所表达的：过去与未来都不是呈现在现在的眼前，即不是你现在所能触碰到的，只是脑细胞活动的产物。对于这两者的态度就可以用积极和消极来划分，毕竟无喜无悲的圣人难有，取个平衡吧。

在美国小女孩芳娜的记忆里，她童年的天空似乎永远是灰色的。不幸身为私生女的她，在周围人们的眼中总是那么卑微与耻辱。老师和同学冰冷、鄙夷的目光，小镇上居民在她和妈妈背后的指指戳戳与窃窃私语，让年幼的她变得越来越自卑，她开始主动封闭自我，逃避现实，不愿与周围的人接触。

她 13 岁那年，小镇上来了一个新牧师。每次礼拜天，镇上的居民便扶老携幼、携家带口纷纷走进教堂，听这个有修养的牧师讲经。从教堂出来的人们脸上都洋溢着快乐，而芳娜每次只能静静地躲在远处，想象教堂里的美好，却从不敢走进去。因为她懦弱、胆怯、自卑，她认为自己没有资格进教堂。

有一天，她鼓起勇气，偷偷地溜进了教堂，躲在最后一排听牧师的讲经。牧师正讲道：“过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来你还会成功；过去失败了，也不代表你未来就要失败，因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是靠现在的行为去决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲，成功和失败都不是最终的结果。它只是人生过程的一个事件。因此，这个世界上不会有永恒成功的人，也没有永远失败的人。”芳娜的心灵犹如流过一股暖流，封闭的心也开始慢慢融化。

以后每到周末，她总会溜进去听讲，却总是在结束前悄悄离开——她不想让别人看到。

直到有一天，她听得入迷忘记了提前离开。在散场的人群中，牧师的双手突然搭在她的肩上，他和蔼地问芳娜：“你是谁家的孩子？”人们都愣住了，芳娜也完全惊呆了，不知所措地站在那里，眼里含着泪水。

这时，牧师脸上浮起慈祥的笑容，可亲地说：“噢——知道了，我知道你是谁家的孩子了——你是上帝的孩子。”他抚摸着芳娜的头说：“这里所有人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来。不论你过去怎样不幸，这都不重要。重要的是你对未来必须充满希望。现在就做出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来充满希望，就会充满力量。不论你过去怎样，那都已经成为过去。你只要调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。”在人们的掌声中，芳娜终于抑制不住激动，眼泪夺眶而出。

从此，芳娜的人生彻底改变了。她不再自卑，不再在意自己的身世。在 40 岁那年，她担任了田纳西州的州长，后来弃政从商，做了一家大型跨国企业的公司总裁。67 岁时，在她的回忆录《攀越巅峰》一书的扉页上，她写下了神父的话：“过去不等于未来，从现在起就理直气壮地做一个你想做的人！”

美国历史学会的主席曾经指出：“没有消除厚今主义的现成办法；它是很难从现代退场的。”我们中的大多数人都不是历史学者，所以不必担心寻找这个出口的问题。然而我们都是未来人，当人们往前看的时候，厚今主义便不请自来，而且无法消除。因为对未来的预言是现在做出的，它们必然将受到现在的影响。厚今主义之所以出现，是因为我们无法意识到未来的自己还会不会以现在的方式来看待世界了。正如我们将要了解到的，未来人面临的所有问题中最严重的一个就是，我们根本不能从以后我们要成为的那个人的角度来看问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



昨天已然逝去，叫作回忆。我们不能将回忆当成未来。毕竟未来比过去更重要，不能因为以前的事情就影响到你对未来的看法。每个人都会有忧伤郁闷的时候。生活就是如此，不会一帆风顺，只要你能想明白，过去的事情总会过去，你还是要独自面对未来。

虽然“过去”和“未来”都不是“现在”所正在经历的，但对于“现在”，“过去”会是一种很好的鞭策，“未来”会有激励引导的作用。而“现在”应该是最受重视的，每个人都是活在当下的。

无论是辉煌的过去还是不堪回首的昨天，都已经过去了，光荣不可重现，失败不会持续，明天才是应该追求的。球王贝利在回答记者关于哪一个进球是他最值得骄傲时，他平静地说:“下一个。”是的，过去的成功，代表的只是过去，未来什么都有可能发生。昨天的成功与失败，都随着“现在”这个分水岭，被留在了生命的过往旅途中。未来，充满着无穷无尽的可能性。

人生，永远不可能“早知道”

如果说人生如戏，我们肯定希望自己的人生是一部超越史诗的鸿篇巨作。它如史诗般波澜壮阔，尽收百态，包罗万象；而它又超越了戏影，是一部永不 NG 的自导自演，无休无止直到生命终结的现场直播，这种直播一旦开机，情节不管是好是坏，表演不管到不到位，都无法更改。

现实生活中，很多人都会做错一些事情，错过一些人一些事，所以“早知道”就成了口头禅。可是我们都要清楚一点，世上永远没有后悔药，人生永远不可能“早知道”！

有一位著名的心理医生受邀到一所大学进行演讲，在演讲的开始，教授说:“根据我的估算，心理疾病大约有一百种不同的类型，一千种治疗药物，相关的研究书籍，则多达一万种……

“但根据我辅导心理疾病四十年的经验，心理疾病其实根本没有那么复杂，只需要三个字就能说完。你们可以猜一猜，究竟是哪三个字？”

台下开始低声讨论起来，稍许，同学们便满脸疑惑，等待着教授宣布答案。

教授徐徐说道:“那三个字就是——‘早知道’！

“在我开设的忧郁症门诊中，最常听到这样的话：‘早知道’我当初用功一点，考上理想的大学就好了；‘早知道’我就减少一点工作的时间，多多关心家人；……但很可惜的是，没有人可以预知未来发生的事，所以人生不可能‘早知道’！但是，‘早知道’这三个字，却可以很轻易地把人逼疯！”

英国诗人雪莱说过，如果错误能让你学到经验，那么你就无须为错误感到后悔。他还说过，过去属于死亡，未来属于你自己。

既然过去不可能改变，我们就只有两种选择——一个是被过去打倒，活在“早知道”的懊悔里；一个是勇敢地接受事实，走好今天的每一步，让明天少走歧路，让人生少有污点，少有遗憾。无论对与否，我们都应将其沉淀于心，作为明天的参照，人生的导航。

通往幸福的路不止一条，自己要给自己机会，更重要的是，不管怎样的绝境都不要放弃。在命运的琴上，即使你的 A 弦断了，你还可以用 B 弦演奏出美妙的曲谱。

逝者如斯，人生匆匆，不必纠缠于每一个“早知道”。不能得到的证明是没有缘分拥有，也证明你的缘分是应该拥有更好的；现在没有做到的证明是缘分还未到，时限一到，一切都会顺理成章，而那些遗憾的发生，才显得幸福的路更加丰富多彩。

走过的路，不能写在脸上，受过的艰辛和挫折也许没有人能看到，但是磨难会印在你的气质里，有一种难言的美。正像台湾作家琦君的散文里说的那样：眼睛因流多泪水而益愈清明，心因饱经忧患而益愈温厚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



国外有一个很有名的专门负责救援、辅导被虐待的妇女的保护组织，这个组织的创办人曾有过痛苦的经历，她小时候曾被继父强暴，直到学校的老师发现她的行为有异，才揭露继父的恶行，让恶狼锒铛入狱。

在一次采访的过程中，创办人被问到自己怎么看待那段不堪的过去，创办人给出了出乎意料的答案："我感谢上帝给我那样的过去。因为那段过去，我才有今天惊人的勇气；因为那段过去，我才能对受虐妇女感同身受；因为那段过去，我才会站出来，帮助更多人。或许可以说：就是那段过去，成就了现在的我。"

有位相声演员谈及自己的成功时说，我是被挤兑出来的。这位创办人又何尝不是呢？倘若没有那段过去，她不会感同身受，应该也很难做得像现在这样好。福祸相依，当你觉得因为无法"早知道"而得到了沉痛的教训，不要只是忙着难过，须知对于人生来说可能是件好事。

也许你没有缘分少年得意，但正是懊悔的积淀使你明白了成功的来之不易，因此才不会因为成功而自傲自负，目中无人；也许你的遭遇非常的不幸，命运不可逆转，然而正是不幸的侵袭使得你更加明白了幸福的可贵。

回首过往，你是否会觉得过去的一幕幕都是如此地戏剧化，每一处转机都无可预料，有时候甚至会觉得荒唐可笑，不知道当时困境中的自己为什么会绝望无助，让生活变得没有一缕阳光。现在的自己不是生活得很好吗？

生活很幽默，喜欢和我们开玩笑。面对过错，与其唏嘘叹息，不如一笑而过。如此想来，现在犯下过错的我们，更应该摒弃懊悔，乐观向前，不要让现在的自己成了以后的自己嘲笑的对象才好。

完美或者缺憾，都是缘分使然，缘之将来，天涯咫尺；缘之将去，咫尺天涯。因此我们应该淡然地对待过去，早不早知道亦无须太在意，像普希金的诗里讲的那样：

假如生活欺骗了你 / 不要悲伤 / 不要心急 / 一切都是瞬息 / 一切都将会过去 / 而那过去了的 / 将会成为亲切的怀恋。

有人说，如果活过来的人生只是一个草稿，能够把它誊写一次该有多好！是的，生命对每个人来说只有一次，谁都想让它如美玉般完美无瑕疵。可惜的是，人生是没有草稿的。人生没有完美可言，生活中处处存在着遗憾，这才是真实的生活。

而生活，也正是因为缺憾而美丽，因为分离才有相聚的热泪盈眶，因为失败的痛苦才为成功打下基础，因为生活的艰辛才明白收获的来之不易。人，总是在经历，总是走在生活这坎坷的道路上。

不必喟叹什么"早知道"，不问未来是一种豁达，不问过去是一种智慧。我们没有时光机，不可以像哆啦 A 梦那样回到过去改变自己酿下的错误，唯一能够改变的是自己的心态。沉湎于懊悔和痛苦是无济于事的，扛着"过去"的包袱的人也不能走更远的路。忘记痛苦需要勇气，珍惜现在是智者所思，勇者所想。

太多人习惯生活在下一个时刻

有一个非常著名的禅师，他在九岁的时候就立定决心要出家。当时他希望一位老禅师能够为他剃度。老禅师对他说："我明白你已经下定了出家的决心，我愿意收你为徒。不过今天太晚了，待明日一早再为你剃度吧！"

他对老禅师说："师父，我不能再等明天了。你说明天一早就会为我剃度，但是我终是年幼无知，不能保证自己出家的决心是否可以持续到明天。而且，师父你也上了年纪了，你自己也不能保证明早起床时是否还活着啊！"

他说的这一句话最终感动了老禅师，老禅师满心欢喜地说："对的！你说的话完全没错。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现在我就为你剃度吧！”

今天的事情一定要在今天完成，哪怕是要熬夜晚睡觉，也要把第二天需要的物品整理清楚。告诉自己，这是每一个成功人士都需要养成的一个好习惯。同时还应该意识到，做事有计划是好的，但这只是成功的一半。只有动身去把计划落实，才算是一个成功的好计划。其实处理问题就和对待生活也是一样的，如果你总是拖沓事情，那么相信你对待生活也是一样的拖沓，总是习惯把事情指望在下一个时刻，面对如何让自己幸福的问题，大多数人也总是一拖再拖，而不是立即做起，从当下做起。

都说“一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。”我们只有把今天的工作做好，有个好的结束，明天才不会被今天所累，才会有个好的开始。这样明天的工作才会在好的开始中漂亮地完成。

生命其实可以被看作一种物质，它是以时间为单位的。我们大部分人的生命长度看似相近，但是在这相近数量的生命里，我们能够萃取的精华却是大相径庭。生命的宽度与高度取决于我们对待生活的态度和方式。

要想抓住今天，就不要等待明天，不要将今天的事情拖到明天再做，真正地做到“今日事今日毕”。没有责任，就没有压力；没有压力，就没有动力。

西点军规告诉我们：无论做哪种工作，都需要有一种责任心和敬业精神，都要沉下心来，踏踏实实地去做。哈佛的人生哲学告诫我们：要以珍惜的态度把握时间，从今天开始，从现在做起。在哈佛人心中，时间是最浪费不得的。他们把时间视为人的第一资源，认为没有一种不幸可以与失去时间相比。所以他们做事从不拖延。

在比尔·盖茨的家乡，每年都要举行一场阅读比赛。比赛的举办方是当地的图书馆，所以比赛的内容就离不开阅读和背诵。比尔·盖茨每年比赛都能够进前三甲，有的时候还会捧回冠军的奖杯。当人们纷纷把比尔·盖茨当成神童来看待的时候，他才说出了自己成功的秘密。

原来，小时候的比尔·盖茨一直坚持着阅读的好习惯。9 岁的时候，他就看完了《百科全书》。11 岁的时候，他就已经能够背诵《马太福音》里面最冗长的段落了。

这一切的成就都要归结于比尔·盖茨的外婆。当外婆发现小盖茨有着惊人的记忆力和思考能力的时候，她就要求比尔·盖茨每天背诵一定的段落和思考一些问题，完不成这些任务，小盖茨就别想出去玩。

而小盖茨也一直坚持按外婆的要求去做，他告诉自己，今天的任务就应该在今天完成，因为明天还有更多的新任务在等着自己呢。

在这种训练之下，小盖茨一天天成长起来。直到现在，他也从来不会把今天的事情推到第二天去完成。

比尔·盖茨告诫儿女们：把握今天永远都是最重要的。今日事今日毕，明天还有更多需要你来完成的事情。所以我们若是把现在的任务推到第二天的话，第二天的任务又会被推到什么时候才能完成呢？明日复明日，明日何其多？

中国古代伟大的思想家庄子曾说：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”这句话的意思是，人们生长在天地之间，就好像白马从细小的缝隙前一闪而过，是一瞬间的事，几十年的生命其实是非常短暂的。不要等到人生快要走完的时候，才后悔自己还有很多事情没有来得及去做。

做到今日事今日毕，节约用好每一分的时间，其实就等于延长了我们的生命。“悬梁刺股”、“囊萤映雪”和“凿壁偷光”的典故正是古人有感于时光之短暂而为珍惜时光所做的努力。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”，这是《明日歌》中的内容。事实也的确如此，明天过了还有明天，它永远不复返，且又永远无穷尽。虽然明天是无穷无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



尽的，可是我们的青春和生命是有限的，时光如梭，一个又一个今天离我们远去，永不复返。同时，一个又一个的明天只会让我们渐渐长大，再到衰老、死去。

所谓“当下”，简单地说就是指现在正在做的事、所在的地方、周围一起工作和生活的人。所谓“活在当下”就是要把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，懂得抓住真实的刹那，全心全意认真地去接纳、品尝、投入和体验这一切。

从前有个书生连做梦都想高中，可是他遇到事情时却只会说：“唉，今天做不完的事明天再做吧！”就这样日复一日，后来他变得十分懒惰，成天无所用心，因而他离高中的机会越来越远。这个书生就因为总是等待未知的明天，而不把握实实在在的今天，最终计划落空。

作为活在当下的我们，应以前车之鉴，不忘后事之师。应该做到今日事今日毕，绝不拖欠。

珍惜眼前的每一分钟，也就是珍惜所拥有的今天。道理看似简单，大多数人却无法真正做到专注于“现在”，引用某本书里的一段话：起初，想进大学想得要命；随后，巴不得赶快大学毕业好开始工作；接着，想结婚、想有小孩又想得要命；再来，又巴望小孩快点长大去上学，好让自己回去上班；之后，每天想退休想得要命；最后，真的老得生命快要终结的时候，忽然间才明白，自己一直忘了真正去活。这就是许多人一生的写照。他们劳碌了一生，时时刻刻在为未来做准备，不愿意把时间浪费在“现在”，殊不知自己已经失去了每一天、每一个真实的刹那，失去了欣赏和领受快乐的能力。

因此，把握今天，就是要珍惜眼前的分分秒秒，最重要的是不要去看远方模糊的事，而是做手边清楚的事。把握今天，落实到我们日常的实际工作中，就是要敬业。敬业其实很简单，就是无论在什么情况下都要重视自己的工作，热爱自己的工作，明确自己的工作职责，认认真真完成属于自己的每天的任务，坚决不把今天的工作推到明天去做，像海尔的企业文化所说的一样，日清日毕，日积月累，就会有属于自己的一份精彩与幸福。

早领悟，才能早幸福

人生的哲理年轻时不明白，也不曾想要去明白；中年时想要明白，却经常想不明白；年老时都明白了，失去的东西却太多了。早一天领悟，就早一天少走点弯路，少受点挫折，在人生的道路上走得更加平稳、顺利，使我们可以加快步伐走向成功，早日拥有幸福。

幸福是指使人心情舒畅的境遇和生活，有称心如意的意思。世界上有千百样种人，不同的人对幸福有不同的理解和体验。如我所知的幸福是一种人生历程中对美好片段的经历和感受，是一个个清晰和具体的印象。

幸福有两种，一种是享受过程，一种是享受结果。过程是一根线，结果是一个点。过程是绵长的，结果是短暂的。一根线的幸福，可以拥有无数点的幸福；一个点的幸福，只是一个点。

对于幸福的感悟，是一种朝向内心深处心灵的领悟，让人最难以把握。但感悟幸福对于人生是非常重要的。人生一世最多不过一百年，我们都应该学会把握，并力求善于把握。只有这样，我们才会接受自己的平凡，才会接受自己的平庸，才不会不知所谓地怨天尤人。

1823年，35岁的大诗人拜伦已经开始失去生活的欲望了，他的生活变得无聊，死一般的无聊。于是，那年夏天，他跟着军队朝希腊进发，准备将生命献给战争。行军途中，他致信诗人歌德，倾诉自己的苦恼。

当时歌德已75岁高龄了。一个风华正茂的生命没有生活目标，没有情人，不想结婚，更不敢谈恋爱，将生活寄托于一场战争。而另一个风烛残年的生命却正准备向一个年轻的女人求婚，他的情欲像一个年轻小伙一样旺盛。

那时，歌德正在向一位19岁的姑娘求婚，他对这场巨大的年龄距离的爱情怀着万丈激情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拜伦闻讯后，在异国他乡更加忧伤，他说自己是年轻的老人，而歌德是年老的年轻人。

一年后，拜伦在一场没有结果的战争中病死。临死前他对医生说："我对生活早就烦透了，我一点也不幸福。我来希腊，就是为了结束我所厌倦的生活，你们对我的挽救是徒劳的，请走开！"

而那时，年迈的歌德还在那个美丽女子的怀里享受着生活，他的诗作一篇比一篇华丽而又激情澎湃。

拜伦和歌德的差距告诉我们：早领悟，才能早幸福。拜伦如果早早地领悟到世间最珍贵的是把握生命中的幸福，能够带着一个积极的心态来面对当下的生活，也许它就不会年纪轻轻就对生命丧失了欲望。拜伦不懂得如何幸福地生活，那生活也就不可能还他以幸福。最后，只能在抑郁和抱怨中死去。而歌德是一个懂得抓住当下生活的人，他的现实生活和精神生活都是幸福的。

理解是幸福的基石。幸福是一种情感的回味与感动；幸福是人领悟的一种感觉，透彻地去理解会成就我们的幸福。因为理解与被理解是相通的，理解会给别人带去幸福，而被理解会让我们自己幸福。一个心存芥蒂的人，一个以自我为价值的人，一个只知道索取的人，怎么会有幸福可言呢？

歌德说："你所不理解的东西是你无法占有的。"

我们在学会感悟幸福和记住幸福以后，就不会再埋怨生活是如此的平淡如水，不会再觉得庸庸碌碌，不会再在曲终人散之后感到无尽的空虚和寂寞。因为，在我们的脑海里，不仅保存了曾经的幸福体验，还将保存更多未曾拥有但可以期待的幸福。

在时间的大钟上只有"现在"两个字

人为什么要珍惜现在？因为生命中最重要的时刻，不是过去，也不是未来，而是现在，此时，此刻。只有现在我们才能够感受到自己的存在。

英国剧作家莎士比亚说："在时间的大钟上，只有两个字——现在。"

有一天，一个长得非常漂亮的女人，跑到一个哲学家的家门口告诉他："哲学家，我好想嫁给你，娶了我，你将是世界上最幸福的人。如果你不娶我的话，再没有像我这么爱你的人了。"

年轻的哲学家对姑娘说："让我考虑一下吧！"

从此，哲学家用他的哲学思维方式来衡量结婚和不结婚的好处。后来发现结婚和不结婚的利弊相等。于是，他决定尝试一下他没有走过的路。

他找到了女孩家，推开了门，看见女孩的父亲坐在屋子里。他忐忑不安地对女孩的父亲说："我想好了，我要娶你的女儿。"

女孩的父亲看看眼前的哲学家说："你已经来晚了，她现在是三个孩子的母亲了。"

不久，年轻的哲学家就在抑郁中死去了，死前他烧毁了生前所有的著作，最后只留下了两句话：前半生不要犹豫，后半生不要后悔！

其实很多人的前半生，确实因为犹豫而失去了很多机会，包括生活、事业、情感等诸多方面。

俗话说：走过路过，不要错过。因为不经意间，我们就错过了一些生命中很重要的人和事。不是我们不明白，而是我们太犹豫，没有抓住，所以生活中才有那么多的遗憾和不堪回首。

时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一般飞逝，过去永远静立不动。要想捉住

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

时间的脚步，就要从现在开始，不要让它没有意义地溜走。捉住它、利用它，否则它会抛弃你，你的人生会变得没有目标的平平淡淡，像一碗白开水一般毫无意义。

把握时间，追赶时间，但我们绝不抛弃时间。要知道，在时间的大钟上，永远只有两个字——现在。从现在起，对每一分每一秒负责，为自己的人生负责。时间代表生命，争取更多的时间，捉住它，让它为你服务，被你控制。人生的短促会因为把握时间而变得长久。

过去的已然成为过去，无法挽回，而未来是由现在所决定的，所以我们能做的就是把握好当下，别再留下更多的遗憾。

有个小和尚，在寺院里负责清扫卫生。每天清晨他都要早早地起床，把整个寺院清扫一遍。

打扫院子实在是一件苦差事，每天寺院里都会有很多的杂物，尤其到了秋天，每次一起风，都会吹落满地的树叶。每天不论多忙碌，都会有扫不完的落叶，这让小和尚头疼不已。

他想要是能每天只打扫一次就把所有的落叶都扫干净该有多好啊！于是他就去问寺里的其他和尚，有个和尚就告诉他："你在每天打扫之前先用力摇树，把就快要落的枯叶统统摇下来，那你就不用忙个不停了。"

小和尚觉得有道理，是个好办法。于是隔天他起了个大早，使劲地摇院子里的每一棵树，他觉得这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。

一整天，小和尚都非常开心。第二天，小和尚到院子里一看，傻眼了。院子里的落叶和往日一样多。小和尚很不解，就去问老方丈。方丈摸了摸小和尚的头："傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。"

明天是未知的存在，明天的事情只属于明天，今天的人永远不可能解决明天的问题。

佛家常劝世人要"活在当下"。什么是当下呢？简单地说，当下就是我们眼前的人，身边的事，此刻的心情。活在当下就是要不悲过去，不喜未来，全心全意地去关注眼前人、身边事，还有我们心里那些瞬间的感动和幸福。

没有人可以回到过去，所以历史无法改变；也没有人可以穿越未来，所以未来无法预知；我们能够把握的只有当下。此时此地，此情此景，当你把所有的爱和智慧都融入当下的生活，真真实实地感受生命的存在时，你的存在就是一种幸福。

大多数的人都无法专注于"现在"，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年，甚至下半辈子的事。有人说"我明年要赚得更多"；有人说"我以后要换更大的房子"；有人说"我打算找更好的工作"。后来，钱真的赚得更多，房子也换得更大，职位也连升好几级。可是，他们并没有变得更快乐．而且还是觉得不满足，"唉！我应该再多赚一点！职位更高一点，想办法过得更舒适一点！"但是人们并没有因此变得更幸福，反而淹没在这些数不尽的未来"梦想"里面，迷失了自己，迷失了现在。

时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实无异于图财害命。这是伟大的文学家鲁迅先生的名言。而怎样安排时间，就是一门很大的学问。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。一天、一时、一分、一秒都要珍惜。时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实；懒惰者只能让时间留给他们一头白发，两手空空。

时间是一切与生俱来的天然赠品中最宝贵的一个，追赶上时间的脚步吧，别让它从你手中偷偷地溜走！只有追赶上时间的脚步，把握当下我们所拥有的，珍惜我们现在所在意的。这样，我们就能从更大程度上感知到幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





你才是幸福的障碍

你是幸福的，只是你还不知道

这是一个幸福的时代。在并不遥远的过去，幸福曾卑微到只是苟活于乱世，曾渺小到只是一块能免于饥饿的窝头。再看看我们时常抱怨的现在：为房贷焦虑，但毕竟能担负起不菲的首付；为堵在路上而急躁，但毕竟有车开，有车坐。

人性是贪婪的，我们总是不满意现状，总是想得到更多。在饥饿时向往能填饱肚子，待丰衣足食后却贪婪锦衣玉食。总之，得到的总觉得不是最好的。这样必然会导致想要的没得到，拥有的没抓住，反而失去的更多。也正是这种贪婪，这种不满足，常常让我们与幸福失之交臂。

据中国雅虎的调查显示，有高达 72% 的人认为自己从来就没有幸福过；只有 7% 的人觉得自己非常地幸福。我们似乎总是有足够的理由来抱怨自己与幸福无关。例如：吃不到放心的食品，呼吸不到清新的空气，找不到可以倾心的朋友，买不起漂亮的公寓，永远不够用的存款，永远忙不完的工作等。我们有太多的不满，太多的不幸。从官员到普通老百姓，从富豪到农民工，幸福，似乎都成了一种奢望。

其实，当我们感觉这样不幸福时，不妨偶尔想想为大家所熟知的一句中国老话：“知足常乐”。什么叫“知足”呢？还是先查一下字典吧。《现代汉语词典》说：“知足指满足于已经得到的（指生活、愿望等）。”如果每个人都能满足于已经得到的东西，则社会必能安定，天下必能太平，人们也必能幸福，这个道理是显而易见的。可是社会上总会有一些人不安分守己。这样的人往往是要吃亏的。

有这样一则寓言故事，说有位国王，天下尽在手中。照道理他应该很满足了吧？但事实并非如此。

国王自己也纳闷，为什么自己对生活还是不满意。尽管他也参加一些有意思的晚宴和聚会，但都无济于事，总觉得缺点什么。

一天，国王起个大早，决定在王宫中四处转转。当国王走到御膳房时，他听到有人在快乐地哼着小曲。循着声音，国王看到是一个厨子在唱歌，厨子脸上洋溢着幸福和快乐。

国王甚是奇怪，他问厨子为什么如此快乐？厨子答道：“陛下，我虽然只不过是个厨子，但我一直尽我所能让我的妻小快乐。我们所需不多，头顶有间草屋，肚里不缺暖食，便够了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我的妻子和孩子是我的精神支柱，而我哪怕把一件小东西带回家都能让他们满足。我之所以天天如此快乐，是因为我的家人天天都快乐。”

听到这里，国王让厨子先退下，然后向宰相咨询此事。宰相答道：“陛下，我相信这个厨子还没有成为 99 一族。”

国王诧异地问道：“99 一族？什么是 99 一族？”

宰相答道：“陛下，想确切地知道什么是 99 一族，请您先做这样一件事情：在一个包里，放进去 99 枚金币，然后把这个包放在那个厨子的家门口。您很快就会明白什么是 99 一族了。”

国王按照宰相所言，令人将装了 99 枚金币的布包放在了那个快乐的厨子门前。

厨子回家的时候发现了门前的布包，好奇心让他将包拿到房间里。当他打开包，先是惊诧，然后狂喜：金币！全是金币！这么多的金币！厨子将包里的金币全部倒在桌上，开始查点金币，99 枚。厨子认为不应该是这个数，于是他数了一遍又一遍，的确是 99 枚。他开始纳闷：没理由只有 99 枚啊？没有人会只装 99 枚啊？那么剩下那一枚金币哪里去了？厨子开始寻找，他找遍了整个房间，又找遍了整个院子，直到筋疲力尽，他才彻底绝望了，心中沮丧到了极点。

他决定从明天起，加倍努力工作，早日挣回一枚金币，以使他的财富达到 100 枚金币。

由于晚上找金币太辛苦，第二天早上他起来得有点晚，情绪也极坏。对妻子和孩子大吼大叫，责怪他们没有及时叫醒他，影响了他早日挣到一枚金币这一宏伟目标的实现。

他匆匆来到御膳房，不再像往日那样兴高采烈，既不哼小曲也不吹口哨了，只是埋头拼命地干活，一点也没有注意到国王正悄悄地观察着他。看到厨子心绪变化如此巨大，国王大为不解，得到那么多的金币应该欣喜若狂才对啊。他再次询问宰相。

宰相答道：“陛下，这个厨子现在已经正式加入 99 一族了。99 一族是这样一类人：他们拥有很多，但从来不会满足。他们拼命工作，为了额外的那个‘1’，他们苦苦努力，渴望尽早实现‘100’。原本生活中那么多值得高兴和满足的事情，因为忽然出现了凑足 100 的可能性，一切都被打破了，他竭力去追求那个并无实质意义的‘1’，不惜付出失去快乐的代价，这就是 99 一族。”

生活在这个世界上，我们到底应该是知足还是应该不知足？有人认为这是矛盾的两个方面。人们就是在这对矛盾中，生活了一辈子，工作了一辈子，奋斗了一辈子，也较量了一辈子。

人的“知足”与“不知足”都分别具有正反两方面，是积极的一面还是消极的一面，关键是能否摆正位置，并正确把握其中的那个“度”。谁将位置摆正了，将“度”把握好了，谁就能化消极因素为积极因素，谁就能掌握通向成功、通向幸福的钥匙。反之，失败便等待着谁。

知足是人生难得的一种处世态度。欲望是无止境的，就像一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足。知足意味着淡泊名利，超越尘世的俗欲而得到心灵的宁静。知足意味着拒绝盲目地与他人进行无知的比较，学会感恩自己所拥有的财富。譬如：拥有健康的身体、爱人的眷恋、亲人的惦念、友人的灵犀、老师的教诲、长辈的叮咛等等。这些都是我们应该知足的依据和理由。

然而，很多时候我们不想做自己，只是一味地羡慕别人，羡慕别人相濡以沫的真情，羡慕别人丰衣足食的日子，羡慕别人无忧无虑的生活，羡慕别人光鲜靓丽的姿容。总之，我们羡慕不属于我们自己的生活，这正好反映了我们贪婪的一面。

你是幸福的，只是你还不知道而已。人类一切努力的目标就在于获得幸福。时代不同，对幸福的定义和追求也有不同。今天的人很难想象，曾经有那么一段时间，大家对幸福的追

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

求和想象是如此卑微，如此渺小，如此一致。经历过那些岁月的人们也想不明白，今天的人们为何怨气冲天，身在福中不知福。

给幸福生活脱去复杂的洋装

从前，在闹市里有一家经营布的店铺，其招牌出其地长，“××市洁舒雅家居手工机织百搭时尚贴心布匹店”。后来，不知什么原因改了招牌，就剩一个“布”字，干净利落地矗立在那里，路过的人们看到这一字招牌都夸好，如此简单明了，省去了麻烦。

不知道是不是传染的关系，“布”旁边另一家，也换了一个简约的大字：鸡，连“烧鸡”两个字都懒得写。据知情人透露，是因为最近招牌一个字五十元，不如省省。无论如何，这两家店如今都变成了一字招牌。

路人皆夸好，一字招牌何尝不是简约的智慧？反正这方圆几百米也只有这一家卖烧鸡的，一家卖布的，绝对不会混淆，目标顾客也都是附近的居民。“跑惯的腿，吃惯的嘴”，也不必响当当一块招牌来招揽生意。这一字招牌倒省了许多不相干的力气。在看似复杂、绚烂的其他众多招牌中，这样简单的招牌反而脱颖而出，并且能让人感觉到生活中最平凡、最简单的幸福。

可能许多事情都是如此吧，看似错综复杂的纠葛，其实目的地与出发点之间，只需要一条简单的直线。很多转弯其实都是不必要的曲折。

幸福何尝不是这样的呢，简单到超乎想象，与家人共度的一日三餐，迎头看得到的阳光灿烂，甜蜜动人的一颗糖果，有人一起吵吵架的不寂寞，等等，这就是简单的幸福。

幸福并不复杂。饿时，饭是幸福，够饱即可；渴时，水是幸福，够饮即可；裸时，衣是幸福，够穿即可；穷时，钱是幸福，够用即可；累时，闲是幸福，够畅即可；困时，眠是幸福，够时即可。爱时，牵挂是幸福；离时，回忆是幸福。

一个人幸福并不代表他是否拥有什么，而在于他怎样看待所拥有的东西。生活中并不缺少快乐，缺少的是你发现快乐眼睛，缺少的是你感受幸福心灵。也许你并不富有，但你有个健康身体；也许你没有超人地位，但你有个幸福美满家庭；也许你不出名，但你有宁静而不受干扰的生活。

或许你正享受着这幸福，只是没有发觉。一些人只是刻意追求所谓快乐，却付出了巨大代价后仍然感觉一无所有，因为他违背了幸福含义。所以说幸福的感觉与人的心态密切相关。幸福代表你对生活态度的理解。幸福生活可以简化，因为其实许多东西都不是我们所需要的。

洛林是在美国读书时认识自己丈夫的，毕业后他俩很快就结了婚，并且双双搬到他们喜欢的国度——越南。

他们对这里的迷人风景和特有的风情及越南人悠闲的生活方式情有独钟。

洛林说：“在越南的生活是一种简单自在的生活。没有像美国那种铺天盖地的广告推销，没有垃圾邮件，无须信用卡。我们一家四口只买生活必需品，从不盲目地去消费。在这里，你绝不会想买些你并不需要的东西，因为没有大减价的广告勾起你的欲望。

“许多生活在这个国度的外籍人，虽然他们在物质生活方面不是很丰富，但他们确确实实感受到了宁静和幸福。他们认为自己过的是一种有选择而自主的生活，虽简单却快乐多多。我们家就是众多幸福家庭中的一员。

“我跟一些美国的朋友讲起这边的事情，他们却不理解。这也难怪，由于美国人认为只有拥有金钱才能得到幸福，所以他们根本没法想象生活在这里的人是如何获得快乐和幸福的。”

幸福并不复杂，获得快乐的方法也很简单，有一定的闲暇的时间、充沛的精力、自由的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



空间、安静的心理、简单的生活方式，没有物欲横流的生活才会更洒脱。

年轻时，大多数人会以为感受幸福是很困难的事，那是种灯火阑珊处的境界。经岁月流年后，才明白，幸福很简单，只要心灵有所满足、有所慰藉就是幸福。健康活着是种莫大幸福。

生活中，我们偶尔会看到一个失去老公的下岗女工和她的儿子互相推让一只冰糕的情景，这一小小的举动往往会感动太多的人。回过头来想想我们现在的生活，随着物质生活的提高，那些每天都有各式各样冰糕相伴的孩子们，他们甚至还在抱怨哪种不好吃，却永远也不懂得与家人分享。这种分享后得到的幸福是需要用爱用心灵才能体会出来的。无论在什么样的环境里，我们只要拥有一双发觉幸福的眼睛，幸福就无所不在。

早餐时与父母一起喝一碗清粥，清淡的小菜，与父母一起进餐也是一种幸福。因为可以与父母一起分享，可以与家人共进早餐。能与家人粗茶淡饭的生活，这本身就是一种简单的幸福。

幸福是如此简单，简单到一句问候；幸福又是如此淡然，淡然到像喝一杯白开水。

幸福没有统一的答案，也没有一定的模式。幸福的内涵，无限丰富。只要你善于捕捉，用心灵去发现，哪怕是一条温暖的短信问候，一句关爱的叮咛，一缕初夏的凉风，一幕日常生活琐碎的片段……你都能感受到幸福，因为你拥有一颗懂得享受简单幸福生活的心。

看个搞笑的老碟片，读读笑话天地的笑话，看看孩子们天真无瑕的笑脸，这应该就会让你感受到简单的幸福了。其实我们周围从来就不缺少幸福和快乐，而是有些事情有些生活变得复杂了，渐渐让我们离开了最初的感动，使我们没能用心地去感知到它。

爱因斯坦说：人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。这正如有的人出去旅游非要带大包、小包，各种装备，觉得这样才能够安心上路，可以更好地旅游。但结果却被这么多的包包所拖累，其实他所需要的仅仅是普通小包里的一些必需品而已，根本不需要这么复杂。这个也要，那个也要，你反而享受不到简单的乐趣。复杂的武装只会让幸福变得沉重。

什么是幸福？做自己喜欢事，和自己喜欢的人在一起是幸福的。愿望实现了，是幸福。知足常乐，是种幸福。甘于平淡，也是幸福。就看我们用什么心态去看待幸福，有时幸福无处可寻又无处不在，生活点点滴滴都孕育着简单的幸福。去感受幸福，幸福就在我们身边，有时是不是我们日益疲惫的心麻木了幸福？这世界上不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛和心灵。

现在的世界一切都来得太仓促，太花哨，太复杂，常常让我们看不清那些简单幸福生活的片断。将生活简单化，给幸福生活脱去复杂的洋装。然后我们就会意识到原来幸福就是生活琐事的集合，就是生活的点点滴滴。

你永远是自己最大的敌人

在这个世界上，曾经有人让我们欢笑，让我们哭泣。时光逝去，那些影子、那些笑容依然在我们心里，即使没有得到，也是一种幸福。当我们还是个孩子的时候，就可以很勇敢，无论将怎样被伤害，都不会感到害怕。因为那时候的我们，不知道痛到底是一种怎样的感觉。

与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够，自己无法突破自我。古人认为，生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得，是人的一生无法逃避的七种劫难。七苦无非是来自自身的欲望和他人的伤害，跟自身的修养也有很大的关系。

每个人都必须懂得，你永远是你自己最大的敌人。每一次我们试图突破自我的时候，我们要做的不是幻想敌人有多么强大，而是要坚信如何做一个更好的自己。

格拉西安说："我们记得最牢的正是那些最应该忘掉的事情。其实，痛苦的根源在于自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己。”这个世界，能打败你的不是别人，只有你自己。你看别人不顺眼，是因为你的眼里只看到了弱小的自己；你爱发脾气，是因为你的心里还看不到自己的缺点；你因为别人而痛苦，是因为你没有真正地说服你自己……

人们对于自身造成的痛苦不易觉察，知道后也容易宽容自己；而对于别人的伤害非常敏感，总是耿耿于怀，不肯原谅。爱至成伤，分手后也难以忘怀，总是感叹：我最心爱的人伤我最深。朋友亦是如此，怎么也想不通，为何最好的朋友伤我最深？其实，这恰恰说明我们还没有找到幸福真正的障碍，这个障碍恰恰来源于我们自身。

当人在情感中不能自拔的时候，是最容易迷失自己的。至于存心伤害你的朋友，你也不要过于伤心，自古高尚的情感从来就需要卑鄙来浇灌。你也不必流泪，被出卖的情感自此已经与友谊无关。你也不必愤怒，不懂得友谊的人不配获得正直者的怨恨。报以微笑吧，正是这伤害成就了你为人的风范。为着别人的伤害痛苦得不能自拔时，不妨回头想想是不是因为自己太在意别人的言行和中伤。如果自己不在乎了，也就不存在伤害了，别人的话再难听，说过了也就随风飘散了。解铃还须系铃人，系铃的正是你自己。也只有你才能让自己获得真正的快乐。

比尔生活在城市里。生活舒适时，就感觉缺少事做，即使忙碌起来，也会觉得空虚。他觉得自己的生活有快乐，也有彷徨；有希望，也有失望，总是难得如意。因此，寻访乡野成了他解决烦恼的一种途径。乡间正直丰收季节，田垄上堆着稻子，农人提着镰刀，松松斗笠，用毛巾擦着汗，嬉笑地走向冒着炊烟的家。看着这样的生活情景，比尔感觉内心平静。

比尔和一老者在树下搭讪，老者淳朴而友善。比尔问老者为什么这样快乐？老者说：“我们感觉快乐是因为我们能够适应田间的生活，而且喜欢它。我很乐观，我对生活不曾抱怨过，我吃自己种的蔬菜和水果，觉得那是世上最好的食物。”比尔若有所悟地点了点头。

生活就像自然界，变化万千，关键是看你怎么对待它。乐观地对待生活，你就会感到很快乐；悲观地对待生活，你就会过得闷闷不乐，甚至烦恼不断。内心充满热情，生活就会对你展示美丽的一面；内心充满抱怨，生活也会一直阴沉。

在美国的一次中国老乡会上，两个中国人相遇了。

他们的命运可真相似：都出生在外交官家庭，都毕业于芝加哥大学，还都是38岁。但他们之间也存在不小的差距：一个是一家大型食品公司的老总，一个一直在某中学做中文老师，收入微薄，连参加这次老乡会的漂亮西服都是跟同事借的。

互相了解了对方的情况后，这位中文老师感觉自己很失败。他又满心愁绪地讲起了自己的“悲惨经历”：

“我虽然出生在外交官家庭，可是并没有过上让别人羡慕的生活。由于父母长年在外，小时候的我一直一个人过，从7岁开始我就自己做饭吃了。孤独地生活了十几年后，父母才把高中毕业的我带到了美国，送进了芝加哥大学。我毕业的时候，父母已经回国。我好不容易才找到这份中文老师的工作，谁知干了十几年，工资不但没涨，还因为物价暴涨而显得越来越少了……”

因为同是中国老乡，餐桌上的人都被他的讲述打动了，表现出了同情之心。谁知他越说怨气越重，大家渐渐不耐烦了。终于，那位跟他背景相似的成功商人一拍桌子站了起来，指着他道：“够了！你说完了没有？像你这种没有头脑、只知抱怨的人只配过这种日子！”

顿时，所有的人都愣住了，中文老师更是满脸通红，尴尬得无地自容。

“如果你们认为我残忍，那就听我说下去。”商人清清嗓子说道，“我大学刚毕业的时候，父母也都回国了。由于我的专业更适合在美国发展，所以我留在了这里。刚创业时，我被失败打击得自杀过好几次。那时，我无法忍受周围的世界，我恨所有的人，因为他们似乎都在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



跟我作对！可是，当金融危机来临，多家企业纷纷倒闭时，我却支撑了下来。我突然发现如果没有年轻时候的多次挫败，我就没有这么好的承压能力和应对困难的能力，也就不能幸运地躲过那次金融危机。所以我想，我们只有首先意识到自己有多幸运，才有可能获得以后的成功！”

一番话说得大家都沉默了，中文老师更是哑口无言，并且深受震动。

这位中文老师觉得痛苦，觉得受伤害，其实只是源自于他自己。这位中文老师不去面对现实，总想着逃避困苦，他将自己的失败归结于外部因素，而不是反省自己。如果真的懂得反省，有什么好痛苦的呢？

其实，一切都在自己的选择。待遇低，可以通过选择来争取；受欺骗，可以通过选择来避免；背叛，可以通过选择来面对……一切痛苦的根源原本都来源于自己，来源于自己的选择。如果你修养够，懂得选择，懂得面对，谁能让你痛苦？在任何困难或是选择面前，我们真正要面对的还是那个最真实的自我，无论何时何地，我们都必须懂得，每个人最大的敌人永远是他自己，在通往幸福的道路上也不例外。

生活中没有十分的完美，但是你可以从这并不十分完美的世界中收获十分的快乐，这样的快乐并不是由别人决定的，主动权在自己手中。挑剔的人总是能挑出那些一点点的瑕疵，不管多么好的东西他们都能找到抱怨的理由。但是抱怨却不能解决任何的问题，反而会让人觉得很不快乐。当我们遇到挫折失败不如意时，我们要学会先从自己身上找原因，而不是怨天尤人，抱怨外界环境，因为我们幸福和成功路上的最大敌人不是别人，也不是别的什么东西，而是我们自己。

背对阳光，看到的只能是你的影子

迎着阳光，你会收获满眼的明媚；而背对阳光，你只能看到自己的影子。很多事情，站在不同的角度就会有不同的看法。与其让自己愁苦自怨，倒不如换个角度，转变一下心情。

正面的思想带来积极的情绪，负面的思想带来消极的情绪，你更愿意选择哪一种呢？事情的“好”与“坏”，多数情况下取决于我们看待它的角度。所谓幸与不幸，其实都是取决于人自己的看法而已。

一般来说，感到幸福的人，通常都以一种乐观的态度来面对事物。相反地，感到不幸的人通常都抱着悲观的态度。所以，我们转换一下思考的角度，这样做虽然不是一件轻松的事情，但确是一件必需的事情。得到幸福与失去幸福，我们肯定会选择得到，既然想要得到，就要做出这样并不是很容易的选择。孟子在《鱼我所欲也》中说道：“鱼与熊掌不可兼得。”就是这样一个意思，想要拥抱幸福，就要抛弃消极的想法，不是吗？

世人推崇在轮椅里生活了30余年的科学巨匠霍金，不仅仅因为他是智慧的英雄，更因为他还是一位人生的斗士。

有一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片肃谧。

霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能活动，

我的大脑还能思维；

我有终生追求的理想，

我爱我的亲人和朋友；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对了，我还有一颗感恩的心……

心灵的震颤之后，掌声雷动。人们纷纷涌向台前，簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。

幸福就是这么简单，不是让你不要去想自己得不到的，而是要你尽量去想自己正在拥有的。霍金的成功，必然离不开他这种积极的心态。当你想到自己拥有一个幸福和谐的家庭，你有一个对你疼爱有加的丈夫，你有一个或者两个可爱的宝宝，你有一直视你为掌中至宝的父母，你有一直陪在你身边，当你遇到困难就身上出双手帮助你的兄弟姐妹。还有还有，你拥有当你伤心难过，失败堕落，却一直不曾离去的朋友。想到这些，你是否会觉得自己会是世界上最幸福的人呢?

在古希腊，各个城邦之间经常发生残酷的战争。其中有一次战争，雅典城邦被敌人围困了半年之久。这个时候，雅典最高长官命令负责军粮的官员认真计算一下他们还有多少粮食，雅典还能支撑多久。

没有多长时间，官员惊慌失措地报告，我们的粮食仅仅还够支撑一周的时间，一周以后全城的人就会被饿死。

最先听到这个消息的一些官员也惊慌失措起来，他们纷纷向长官进言，与其被围困饿死，还不如开城投降，保住一城百姓的性命。

这个时候，最高长官站了起来，他的脸上充满了自信和乐观。他说，我们还有一周的粮食可以支持，太好了，难道我们不能利用这一周突围吗？敌人的军粮够用一周吗？难道一周我们还想不出更好的办法吗?

是啊，还有一周呢，一周，也许敌人就会坚持不住了，我们就会不战而胜了。

正如最高长官预测的那样，到了他们的粮食还能够支撑三天时间的时候，围城的敌人开始撤退了，原因是他们的军粮已经用尽了，雅典靠信心和希望战胜了敌人。

听到军粮只够一周用，一些人惊慌失措，粮食太少了，不够用，而最高长官却不这样认为，他觉得粮食已经足够多了，可能比敌人的还要多。同一个问题有两种截然相反的看法，从一个角度去看，是死路一条的绝路，而从另一个角度去看，则是充满希望的阳光大道。生命是充满阳光的，所有的阴暗晦涩，在阳光的照耀下都会消散。只要我们面向着阳光，我们就有勇气勇往直前，站在寻找幸福的康庄大道上。若我们背向阳光，除了看见自己的影子外，迎接自己的还是那晦涩的影子带来的无限黑暗，那黑暗，会让人离幸福越来越远。

如果你对自己有所谓的心理障碍，其实一切都是你自己想得太多了。因为在你自以为是问题的地方，对别人而言可能根本就不是问题。也或许你会觉得要改变自己的性格并不是那么简单。那这时候你不妨从模仿你所羡慕的人开始，也就是以套公式的方法来改变自己的性格。当然套公式只不过是一个开始而已，最终目的还是要你打破你心里那个框框，走出属于你自己的风格来。如果你能够做到这一点，那对你来说，不仅仅是进步，也会是一个新的开始，一个面向阳光，美丽的开始。

20世纪最具影响力的英国思想家罗素，在1924年来到中国的四川。那个时候的中国，军阀割据，民不聊生。当时正值夏天，天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的竹轿子上峨眉山。山路陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。此情此景，使罗素没有了心情观景，而是思考起几位轿夫的心情来。

他想，轿夫们一定痛恨他们几位坐轿的人，这么热的天，还要他们抬着上山。甚至他们或许正在思考，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人?

到了山腰的一个小平台，罗素下了竹轿，认真地观察轿夫的表情。他看到轿夫们坐成一行，拿出烟斗，又说又笑，丝毫没有怪怨天气和坐轿人的意思。他们还饶有兴趣地给罗素讲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己家乡的笑话，很好奇地问罗素一些外国的事情，在交谈中不时发出高兴的笑声。

罗素在他的《中国人的性格》一文中讲到这个故事。而且，他因此得出结论：用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

生活中，不仅仅要换个角度来思考自己的问题，有时也需要换个角度来思考别人问题。爱比克泰德说："骚扰我们的，是我们对于事物的意识，而不是事物本身。"或许在你看来，在田里种地的农民是辛苦的，他们一辈子都只能与湿湿的泥土、水蛭、稻田打交道。但你有没有想过，其实他们也幸福。穆尼尔·纳素夫说过："真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。"农民很累，可是他们可以每天跟家人坐在一起吃饭，一起聊天，这是那些经常离开家在外工作的人体会不到的幸福，你会羡慕，对吗？他们能认识到他们的人生价值，即便他们永远都离不开这些烦人的劳作，但是因为有了这些劳作，才能够满足全家人的食粮，这样的幸福，叫踏实。

背对阳光，看到的只能是你的影子，而幸福的人，就如那些面向阳光，尽情绽放的向日葵。所以，让我们积极的面向太阳，用积极乐观的心态来迎接生活吧！

阻碍你成为幸福达人的九大障碍

我们努力工作似乎就是为了谋求幸福，我们愿意放弃暂时的快乐，虽然现在的生活显得无比艰辛，但我们的心里默想着未来美好的生活。这就是所谓的希望愿景，心中有幅美好的生活蓝图，为希望而活着，为未来而活着，放弃一些，辛苦一点都是值得的。可是忙着忙着，却不知道何时是个头，短暂的快乐期限也越来越短，似乎还总是会觉得这样是值得的。

阻碍我们幸福的障碍有九个，怎样去解决这九个障碍，让自己成为一个幸福达人呢？

第一，不要过分在乎别人的看法。自己的事情自己办，自己的生活自己过，老担心别人会对自己提出异议，最终什么也做不成。

第二，停止害怕冒险。机遇与风险时常是并存的，不要因为规避风险而丧失机遇。有时候，公司给你升职，你却因害怕升职后带来的巨大工作压力与其他错失了一个机会，多可惜。

第三，不要变成不停运转的劳动机器。毫无疑问，工作是我们生活的重要组成部分，但是我们不能把自己完全献给它。必须善于放松和休息，抽出时间给家庭，善于奖励自己。如果你完全没有有质量的休息，你会很快使自己精疲力竭。是时候给自己放松时就要放松。或许你需要工作来维持家庭，也或许你需要工作来充实自己，但很多时候，家人更需要你。

不管多忙，偶尔需要挂起自己的劳动扫帚，抽出时间与家人在一起，照顾家人，这样会让你变得更幸福。

第四，停止重新回忆往事和对未来着迷。"一切，已经过去的，就让它过去吧！"戈拉齐这样说。生活是这样的，产生在现在的每一瞬间就在这里和现在，所以不能错过现在。回忆，不总是美好的，你会对你的过错感到难过。但若总是活在过去，是没办法前进的。更不要过分憧憬未来，因为未来的事，我们掌握不了。俗话说计划赶不上变化，万一未来没有你想要的结果，你是不是就会难过得生不如死呢。

第五，停止使一切复杂化。你是你生活的主人，它到底是简单还是复杂，仅仅取决于你和你对它的态度。生活本身就是简单的，太过复杂只会让自己纠结在一切的死结中。幸福不是用这种方式获得的。

第六，停止选择比较省事的途径。生活是件不轻松的事情，特别是如果你希望它给你某种东西。你投入多少努力，会直接影响你获得怎么样的成绩。马丁·路德·金说："你跨出第一步就要相信。如果你没有看清所有的道路，只是简单地跨出第一步，这是不行的。"一步一脚印，重在过程，过程才能让你体会到乐趣，而不是结果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七，停止控制自己的思想和内在自我的感情。人们不善于阅读思想。如果你需要帮助，你就要说出这件事，说出什么使你担心。要放飞自己，让自己可以在合适的空间里发展。

第八，停止小题大做。当你被某种东西烦扰，你应该询问自己一个问题：一年之后还能回想起来这件事吗？如果答案是否定的，其实也不值得担心。那你应该忘记自己的惊慌不安。“虽然你希望摆脱所有的惊慌不安，但你要知道，世上必然会有惊吓你的事情。还有任何的灾难，都应该发现它的限度和考虑自己的恐惧。那时你无疑地会发现，不幸，虽然你害怕它，但或者它其实不那样巨大，或者不那样长久。”有人这样说。本来就是一件小事，可以无声无息地解决，却被你放大了一百倍，解决不了还会伤和气，伤心情。

第九，停止做那些一直令自己痛苦不堪的事情。为了成长，你应该冲出为自己设置的框框。人不能总活在重复的日子里，生活也需要创新，本来每天工作学习就很累，不懂得动脑筋让自己过得轻松，你的幸福就只是你认为的那样。

上述的九种阻碍你曾经遇到过吗？你遇到过几种？你是怎么解决的？有现在还在困扰着你的吗？你又准备采取何种方式解决呢？其实，通往幸福道路上的阻碍还远远不止这些，这些只是最普通的障碍。所以，面对种种障碍，我们要想到达幸福的天堂，就必须冲破这些路上的绊脚石，冲破种种障碍，让自己成为幸福达人！

发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情

潜能需要激发，这种激发是一个过程。在这个过程中，很多因素会影响我们是否能顺利激发潜能，所有因素中，正确归因是其中一个关键因素。

很多同学明知自己不比其他同学笨，但当他们遭遇失败时，就会归咎于自己的能力不行；即使取得了好成绩，也只认为是自己运气好。这会让他们要么感到自卑，要么心存侥幸，但就是缺乏学习的积极性，不愿在学习上投入时间和精力。这种学习上的消极归因使这些同学忽视了自己那巨大的可利用的智力潜能。

一位音乐系的学生走进练琴室。练琴室的钢琴上摆放着一份全新的乐谱。

“超高难度。”他翻动着，喃喃自语，感觉自己对弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底，消磨殆尽。

跟新的指导教授已经3个月了，他不知道，为什么教授要以这种方式整人。指导教授是个极有名的钢琴大师。他给自己的新学生一份乐谱。

“试试看吧！”他说。乐谱难度颇高，学生弹得生涩僵滞错误百出。

“还不熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱学生。

学生练了一个星期，第2周上课时，没想到教授又给了他一份难度更高的乐谱。“试试看吧！”教授又这样说，上星期的功课教授提也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第3周，更难的乐谱又出现了，同样的情形持续着。学生每次在课堂上都被一份新的乐谱挑战，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临难上两倍的乐谱。但他却怎么样都追不上进度，一点也没有因为上周的练习而有驾轻就熟的感觉。学生感到愈来愈不安、沮丧及气馁。

教授走进练琴室。学生再也忍不住了，他向钢琴大师提出质疑，为什么3个月来不断折磨自己。

教授没开口，他抽出了最早的第一份乐谱，交给学生。“弹奏吧！”他以坚定的眼神望着学生。不可思议的事发生了，连学生自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让学生试了第二堂课的乐谱，学生仍然有高水平的表现。演奏结束，学生怔怔地看着老师，说不出话来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“如果我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，不可能有现在这样的表现。”教授缓缓地说。

人，往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。但如果我们愿意回首，细细检视，将会恍然大悟，看似紧锣密鼓的工作挑战、永无止境难度渐升的环境压力，不也就在不知不觉间养成了今日的诸般能力吗？因为，人确实有无限的潜力！有了这层体悟与认知，会让我们更欣然快乐地接受未来更多的难题！

人的能力是有限的。但人的智慧和想象力具有很大的潜力，充分挖掘它，发挥丰富创造力，会做出使自己都感到吃惊的成绩来。

有两家相邻的卖粥小店。每天的顾客相差不多，都是川流不息，人进人出的。然而晚上结算的时候，左边这个总是比右边那个多出百十来元。天天如此。

有一天，杰克走进了右边那个粥店。服务小姐微笑着把杰克迎进去，给他盛好一碗粥，问道：“加不加鸡蛋？”杰克说加。于是她加了一个鸡蛋。每进来一个顾客，服务员都要问一句：“加不加鸡蛋？”也有说加的，也有说不加的，大概各占一半。

第二天，杰克又走进左边那个小店。服务小姐同样微笑着把他迎进去，给他盛好一碗粥，问道：“加一个鸡蛋，还是加两个鸡蛋？”杰克笑了，说：“加一个。”再进来一个顾客，服务员又问一句：“加一个鸡蛋，还是加两个鸡蛋？”爱吃鸡蛋的就要求加两个，不爱吃的就要求加一个。也有要求不加的，但是很少。杰克发现，一天下来，左边这个小店就要比右边那个多卖出很多个鸡蛋。原来，收入差别在这里。

想一想生活中，工作中，你真的已经把自己的潜能发挥到极致了吗？还是一切按部就班，只是在重复你熟知的那些事？有句话讲得非常好：你没有做得更好，只因为你还没有更多地发挥出你的潜力。记住，每个人的潜力都是无穷的。

积极归因，是我们每个人都需要学会的。当学习取得进步时，可以将其归功于“自己的努力”，这样会激发自己想进一步取得成功的欲望和继续努力的动力；也可以把这些进步当做自己能力强的体现，从而使自己产生一定的满意感，增强成功的信心。如果偶有失败，我们也大可在轻轻一笑中把失败归因于任务太重或运气不好，这样既可为自己“开脱”，使自己获得心理平衡，也可鼓励自己更加努力，并克服困难。不过，切不可因此对今后的学习产生“靠运气”的侥幸心理。

正如爱默生说过：“蕴藏于人身上的潜力是无尽的。他能胜任什么事情，别人无法知晓。若不动手尝试，他对自己的这种能力就一直蒙昧不察。”他为此还强调道：“一个人应当更多地发现和观察自己心灵深处那一闪即逝的火花，不只限于仰视诗人、圣者领空里的光芒。”

所以无论你是事业有成的人，还是一事无成的普通人；无论你是年过半百的老人，还是精力旺盛的年轻人；无论你在哪一行工作，只要你相信自己，相信自己有巨大的潜能，勇于去挖掘这种潜能，你就成功了一半。

活出真我，建立自信与自我反省的能力

有位富商来到海边，看见一位渔夫正划着一艘小船靠岸，船上有几条大黄鳍鲔鱼。这种鱼市价很高，且难以捕捉。富商先对渔夫能抓到这么昂贵的鱼恭维了一番，接着问需要多长时间才能抓这么多。渔夫说只一会儿工夫。富商再问：“既然如此，为什么不多捕捉一些？

渔夫不以为然：“这些鱼已经足够我一家人一天生活所需啦！”

富商又问：“除了捕鱼，你其他时间都在做什么呢？”

渔夫笑着说：“要做的事情很多呢。我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟朋友们聊聊天！”

富商劝诫说：“我是美国哈佛大学企管硕士。恕我直言，依我看你应该每天多花些时间捕鱼，这样就有钱去买大点的渔船，自然就可以抓到更多鱼。待攒了足够多的钱，你就可以拥有一个渔船队。那时你不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头工厂。不久你便可以离开这个小渔村，搬到大城市。在那里经营你不断扩充的企业。”

渔夫不解地问：“这需要花多少时间呢？”

富商回答：“约 20 年。”

“然后呢？”渔夫问道。

富商大笑着说：“然后你就退休啦，你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟朋友们聊聊天啰！”

渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样了吗？”

幸福就在身边，简单的道理却被很多人忽视。许多人终其一生，也无法体会到这点。正如故事中的富商。

活出真我，建立自信与自我反省的能力，正是幸福生活的先决条件。正如上文的故事中的渔夫，他就过着非常幸福的生活。为什么呢？从他与富商的对话中不难看出，他活出了真我。因为他做的就是真实的自己，活出了真我，并且他对自己的幸福生活具有强大的信心，知道现在的生活就是他应该追求与保持的生活。

那种满足现状，不刻意追求功名利禄的潇洒不正是他活出真我的体现吗？那句反问富商的“我现在不就是这样了吗？”又充分、完美地体现出他的自信。那么如何建立自信和自我反省的能力呢？

“先相信自己，然后别人才会相信你。”罗曼·罗兰说。别人能行，相信自己也能行；其他人能做到的事，相信自己也能做到。要善于在课桌上、床沿边上放上激励语：“我行，我能行，我一定能行”“我是最好的，我是最棒的”。每天早晨起床后、临睡前各默念几次，上课发言前、做事前，与人交往前，特别是遇到困难时要果断、反复地默念。这样，就会通过自我积极的暗示机制，鼓舞自己的斗志，增加心理力量，使自己逐渐树立起自信心。

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。当别人不正视你的时候，你会问自己：“他怎么了？他是怕我什么吗？还是他心里有鬼？”不敢正视别人通常意味着：“感到自卑、不如别人，或我做了或想到什么我不希望你知道的事。我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。”正视会告诉对方：我很诚实、光明正大，我的话是真的，你完全可以信任我。你要让你的眼睛为你工作。这不但使你增加自信，也能为你赢得信任。

很多思路敏锐、天资高的人，在参与讨论时无法发挥他们的长处。这并非他们不想，而是因为他们缺少信心。他们总是认为：“我的话无足轻重，别人不会采纳的，如果说出来，别人也会觉得太愚蠢，我最好什么也不说。而且其他人可能比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”还有的人，心里总是说：下一个就是我，我要发言。可是当前者发言完毕时，他又不敢马上站出来，于是告诉自己“下一次吧”，白白地将机会让给别人。积极发言需要你有自信，一旦你有了机会，就要不惜代价抓住它。该说就说，不用考虑你在说什么，只要你敢说，拿出你的自信来。这样一次又一次，你的自信会不断增长。这是信心的维生素。

信心不足的人总是看到自己的缺点，而很少看到自己的优点。总喜欢用自己的缺点与别人的长处相比较，常常导致情绪低落，自信心缺乏。其实，我们不需要为自己的不足而整天自责，而要相信“天生我材必有用”，“天行健，君子以自强不息。”即使自己因失败而陷入自责时，请你提醒自己，不要做完美主义者。换一个角度看问题，把它变成表扬。心理学家告诉我们，做自己的伯乐，善于发现自己的优点，及时激励自己，你的自信心一定会大增。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会赞扬自己，悦纳自己，不自卑，不自怜，不自责。自信是保持愉快情绪的重要条件，自信来自于对自我的正确认识和评价，感觉到为别人所赞赏和具有责任感。适当地赞美自己也有助于增强自信，增添快乐。如国外流行的“PR 法”（PRIDE 的缩写），就是每天用一分钟大声讲述自己的优点，对着镜子表扬自己，以增强自信。

活出真我，勇于做真实的自己，除了要自信外，还需要有自省的能力。只要肯从自身找原因，勇于自我反省，敢于改变自己，能够相互理解，及时沟通，幸福就不会遥远。

物质生活日益丰富的今天，我们每天戴着面具忙忙碌碌地去追求所谓的幸福，然而大多数人都在追求幸福的路上迷失了自我，活在了别人的目光和评价中。等到我们年过花甲，回想起以前的生活，我们就会发现其实最大的幸福就是我们勇敢地做自己，而不用在意别人的眼光与议论。活出真我，加上自己强大的自信和自省能力，我们就能让生活更美好！

不要复制别人的生活，因为快乐无法复制

当我们每天穿梭在急匆匆的人群中时，我们总会说：“我是与众不同的，我是世界的中心。”然而事实上呢？由于我们事事受他人的影响，事事依从世界的标准，而导致我们自己在某种程度上，都不过是他人的复制和翻版。就好像生产线上批量生产的产品一样，没有区别。

当我们在试图复制别人生活的时候，可能我们并没有认识到，即使我们复制了别人的生活，和他们读一样的学校，学一样的专业，从事一样的工作，领着一样数额的工资……但我们仍无法复制他们的快乐，因为只有当你爱好这个专业，喜欢这份工作，喜爱这种生活时，你才可能会感到幸福。

同样是教师，如果你很喜爱教师这个职业，那么你会认为一节课即使重复再多遍，它仍那么有趣，你总会从中收获快乐。但如果你厌恶这个职业，却又勉强地为着那点薪水和所谓的社会地位工作着，它就会让你特别痛苦。

19 世纪的某一天，一名英国画家静静地站在澳门商界联合会的门外。这时候，会议侍者带着满脸的崇敬之情向他说道：“尊敬的乔治·钱纳利先生，请您入席。”

他走进大门，门口的一位澳门商人，激动紧张地向他说道：“上回，您肯屈尊品尝我们小店的咖啡，甚感荣幸。”他微笑地说了声“谢谢”。

他进了门，大家都起身，脱帽行礼。当主持人宣布请乔治先生入首席时，他开始昂首向前走，可是忽然之间，他发现有另外一个英国人走在他的前面，并且堂而皇之地坐在了首席的位置。

大家面面相觑，不知道发生了什么。这时候，联合会的会长才宣布，真正的乔治是那名英国人，而不是他们熟悉的那位。怀疑声，鄙夷声此起彼伏，他忽然脸红羞愧起来，因为他知道他自己不是乔治，他不过是假冒乔治的，一个名叫威廉的普通画家。他不想冒充乔治，可是他又毫无办法。

他从小喜欢绘画，且技艺高超。在慢慢地摸索中，他有了自己的画风和艺术观点。可是他的画卖不出去。因此他的父母就对他说，为什么一定要画出你自己呢？你看看别的艺术家都在模仿乔治的画，你应该跟从他们。

于是，他放弃自己挚爱的绘画风格和绘画观点，开始跟从大家模仿乔治的言论，开始跟从大家模仿乔治的画风，开始对自己说要做最专业的冒牌。慢慢地他忘掉了自己的名字，跟别人说他就是乔治。别人都相信他，因为他模仿乔治的画到了以假乱真的地步。

后来，真乔治·钱纳利在看了威廉的早期作品后，惊讶地对他说道：“我看你早先自己的风格很有发展前途，如果当初坚持下来，会取得比我更高的成就，可是现在呢？你因为假

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冒我而名誉丧失。更何况即使你把我的画模仿得惟妙惟肖又有什么用呢？看你画的人，只会记住乔治的名字，而不会知道有一个威廉存在。”

这种埋葬自我的行为，我们仍然在不断地重复。就像著名心理学家勒庞所说的那样：决定人行为的往往不是理性，不是知识，而是盲从的心理。

从小到大，我们无形中都在接受别人的影响。小时候，我们总期望着能拥有和别的同学一样漂亮的转笔刀，能和她们去同一个辅导班学书法、学舞蹈等等，同学有的我们都期望着自己也拥有，父母也都愿意满足我们这样的要求，毕竟“不能输在起跑线上”啊，但是却完全忽略了自己是不是真的爱好它？长大后，我们工作了，看着别人找了一份稳定的理想的工作，于是自己也辞职重新找工作，总是期望着能和别人过上同样的“幸福生活”。然而，当我们真正冷静下来思考的时候，才发现，虽然我们一味地在“复制”他人的生活，却总是无法复制别人的欢乐，反而会埋葬了自己的幸福。

300 多年前，英国一位名叫克里斯托·莱伊恩的建筑设计师，接受温泽市政府的委托，负责修建市政府大厅。由于他博学多才，技艺高超，他巧夺天工地设计了一种只用一根柱子支撑的天花板。

然而市政府领导和市民们在看了设计后，颇为不满。大家认为靠一根柱子支撑的天花板，早晚会因为独木难支而倾塌。于是大家劝说莱伊恩再多加几根柱子，以保安全。

莱伊恩向大家说明自己的设计，举出大量材料和数据来证明自己设计的可行性。可是大家并不理解他，因为大家从未见过其他的艺术家，像莱伊恩这样用一根柱子来支撑天花板的。于是大家便威胁他说，如果他不多加几根柱子，坚持只用一根柱子建成市政大厅，就把他送上法庭。

无奈之下，莱伊恩在天花板下又加上了四根柱子。当大家看着用几根柱子支撑的天花板时，都不约而同地想到：幸亏多加了四根柱子，这样的建筑才是真正的建筑！

300 多年过去了，天花板没有出现任何险情，大家都庆幸当时群众的意见胜过了莱伊恩，正是基于此，天花板才保持 300 多年的安全。

然而，后来当人们修缮天花板的时候，才发现，那后来加上的四根柱子，根本未和天花板接触。而中央那根唯一起支撑作用的柱子顶端，却刻着莱伊恩的一行小字：

自信和真理只需要一根柱子。

的确，我们一生中大部分行为都是在盲从，总是认为随大流的事情肯定都是正确的，他人欢喜，我亦欢喜，他人悲伤，我亦悲伤。《皇帝的新装》相信大家并不陌生，正是这种盲从，使得没有人能勇敢地站出来，告诉大家原来皇帝是没穿衣服的。

因为盲从，我们总是习惯了复制别人的生活，以为这样就是快乐的。其实恰恰相反，当人们不再坚持自我，不再坚持真理，又何来幸福而言呢？

从现在开始，让我们自己清醒理智地对待自我的生活。把盲从心理扔在一边，静静地问一下自己：我是谁？我是个什么样的人？我要成为一个什么样的人？究竟什么样的生活才是我要的生活？它是否真的能让我幸福快乐？

我们应该在思考中不断地发现自己、认识自己，从而让我们的生活一天比一天新鲜，一天比一天独特。因为我们得到了只适合我们自己需要的东西，因为我们活出了自己。这时，我们离成功和幸福也就不远了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

幸福就是被忽略的细节

麻木的幸福感，需要被叫醒

时间总是过得飞快，还没等我们反应过来，它都已经匆匆溜走了。而伴随着时间的流逝，许多人的幸福感也在慢慢地减弱，甚至消失。我们的物质生活越来越丰富，按理，我们应该越来越幸福了，可实际情况并非如此，这是怎么回事？其实，不是我们不幸福，而是在高速发展的社会中，快速的步伐使得我们的幸福感变得越来越麻木。

幸福是什么，幸福就是令人感到高兴或欢乐的事情或境遇。有的人认为取得一个优异的成绩是一种幸福，有的人认为在寒冷中获得一声祝福是一种祝福，有的人认为靠自己努力赚到一份钱是一种幸福。其实，倾听别人和向别人诉说就是一种幸福，生活中的每一件事情都可以是幸福的。

作家朵拉有这样一句至理名言：每一个孩子都是一滴有自己声音的水。的确，虽然同样是人，但往往因为个人对周围事物感知的不同，我们每个人都有着不一样的幸福。对待生活，如果你用积极向上的眼光来看待，你就会发现身边的幸福。如果幸福是一个在安逸的环境中渐渐沉睡的孩子，那么现在你就悄悄地伏在他的耳边，轻轻地将他叫醒……

幸福因人而异，而且各种各样。几千年前，执弓挥剑纵横沙场的将军认为胜利对他而言便是最大的幸福；儒家学者孟子认为“与民同乐”便是幸福；几百年前，在黑暗礼教中成长的哥白尼认为追寻真理便是一种幸福；著名数学家、物理学家安培认为忘我工作，取得成功便是一种幸福；沉迷于网络的“网虫”们以处于虚构的世界驰骋为幸福……对于幸福的诠释，不同的时代，不同的历史条件，甚至于不同的人有着迥然不同的体会。

人自从一落地，便是一个生命个体，有自己必须经历的人生，有自己的理想抱负，更有着对幸福不同的诠释。

我们应该抓住属于自己的幸福，不要老羡慕别人的幸福。要知道，幸福是每个人都有的，只是有些人有抓住幸福的能力，而有些人只是停留在计较幸福的层面，最后自己的幸福反而渐渐走进了沉睡的坟墓。

幸福是什么？幸福绝不仅仅是一种自我的保全，它还涵盖了生活中的很多事情，大到国际大事，小到你把地上的垃圾捡起来扔进垃圾箱……我们常说“无私奉献的志愿精神”，这是把它放在了一个精神的高度，但是落实在生活中，它不过就是流露于指尖的点滴，这种不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在乎收获的付出才是真的幸福。

其实，幸福并不是惊天动地，而是流淌着生活中太多的细枝末节。有一首歌这么唱着:“平平淡淡才是真……”这就是幸福，幸福就在于平淡的生活。但是，这种平淡对于一些人来讲不算什么，这能算幸福吗？但对于一些在特殊岗位上或那些流浪人抑或亡命之徒而言，那便是一种可望而不可即的幸福。而有些每天过着平淡生活的人，却渴望着另一种幸福，在他们的想像中，只有来得轰轰烈烈的才能称得上是幸福。

美国小说家马克·吐温说：幸福就像夕阳——人人都可能看见，但多数人的眼睛却望向别的地方，因而错过了机会。

其实一个人如果愿意时常保有寻觅幸福的心，那么在事物的变迁之中，不论是生机盎然或枯落沉寂都可以看见幸福，那幸福本不在事物，而在于心灵、感觉乃至眼睛，因而每一个人的幸福都有各自的诠释，只要你有一双发现幸福的眼睛。在物欲横流、人心浮躁的当今社会，很多的时候，现实呈现给我们的是冷漠、自私和无情的一面。正是这样的现实遮住了幸福的眼睛，让人感觉不到一丝温暖。

我们明白这样的现实绝不仅是一种时尚，也绝不代表着荣光，幸福并不意味着享受，而是一种沉甸甸的责任，自身价值的实现往往会让我们感到幸福。在整个幸福感日渐麻木的时代，我们能做首先要做的不是去追求幸福，而是要唤醒所谓的幸福感。

幸福，人们苦苦追求，却又无暇沉思，殊不知，幸福应该属于每个人，幸福是平凡的，它就在我们身边。带着一颗懂得幸福的心去唤醒麻木的生活，幸福就会永远和你同在。

幸福在哪里？就在你身边

幸福在哪里？幸福无处不在，幸福是两个陌生人心有灵犀时给对方的一个灿烂的微笑，让人感到温馨。

幸福在哪里？幸福无处不在，幸福是清晨睁开眼睛，看到阳光洒满了房间，用力嗅嗅阳光和早晨的味道；幸福是阳光明媚的上午，抱着本自己喜欢的书，坐在露天的阳台上，享受风吹过，文字划过；幸福是小雨淅沥的午后，静静走在雨中，望望在雨中舞蹈的小草，听听雨滴落在地面的声音；幸福是过年时，走在熟悉的路上听一首喜气洋洋的祝福歌；幸福是繁星漫天的夜晚，坐在田野旁边看星星眨眼，看萤火虫飞舞，看远处的霓虹闪烁。

幸福在哪里？幸福是什么？幸福是春天看见第一抹绿色映入眼帘，感受温暖微风吹过发帘；幸福是夏天看见骄阳四射百花盛开，坐在海边看潮起潮落；幸福是秋天看见漫天红叶飞舞，拉着长长的影子在夕阳里散步；幸福是冬天看见到处白雪覆盖，咯吱咯吱地奔跑在漫天银装素裹的世界。

幸福在哪里？幸福就在人与人之间，就在我们身边，只要你用心去找，你就会发现幸福的真谛，会发现幸福无处不在，只要你感悟，幸福一定会成为永恒！

有一个小男孩家里很穷，买不起好玩的玩具，穿不起漂亮的衣服，只能用羡慕的目光远远地望着拥有无数的玩具和漂亮衣服的同学。更可悲的是，他的父母整天在忙碌，没时间好好陪陪小男孩，这使他感受不到父母的爱。因此，他的性格变得自卑，内向，不愿意和同学朋友一起嬉戏玩耍。因为他的性格太孤僻，渐渐地，班里的同学都不和他玩。他十分难过，他不想学习了，每天都躲在角落里，忍受孤独寂寞带给他的痛苦……

一天傍晚，小男孩趴在窗台上，目送太阳下山，看着月亮缓缓升起，望着天边的星星渐渐变亮。突然，天气变得十分闷热，令人窒息。随后，天边一道闪电刺破寂静的夜，随即惊雷滚滚而来。接着，豆大的雨点从天上砸下来，溅在他的脸上。原来的星星和月亮都看不见了。小男孩哭了，并不是害怕这可怕的暴风雨，而是他觉得自己就像是天边黯淡的星星一样，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



没人关爱，没人珍惜。他擦擦眼泪，缓缓站起来，望着孤寂的家，想：我为什么要独自待在这个家里，爸爸妈妈不能陪我，朋友不和我玩，老师不喜欢我，也没有别的小孩都拥有的东西，难道我就得不到被人关爱，被人呵护的幸福吗？他拿了一把伞，就迈出了家门。

很晚很晚的时候，小男孩的爸爸妈妈回来了。虽然他们全身都被淋湿了，可还是很开心，因为今天单位发了补助费，他们买了一些鸡蛋，要为小男孩做他最爱吃的鸡蛋羹。可是，他们找不到小男孩了，十分慌张。他们像发疯的一样找啊找，可没有找的。他们又找了好长时间，终于在一个角落发现了冷得瑟瑟发抖的儿子。他们马上把小男孩送到了医院。

小男孩艰难地睁开了双眼，发现爸爸妈妈哭红了眼睛。小男孩对妈妈说："妈妈，我好饿啊！"爸爸赶紧地说："对，饿了饿了，赶紧煮鸡蛋羹！"妈妈马上奔向了厨房。小男孩实在是太累了，就睡了过去。

等他醒来时，妈妈正端着一碗冒着热气，散发着诱人香味的鸡蛋羹，守在他的床边，拿着汤勺小心地搅拌，用嘴吹着气……小男孩把脸扭向一边，不想让妈妈看见充满泪水的眼睛……妈妈亲切地说："儿子，赶紧趁热吃鸡蛋羹！"小男孩看着妈妈的眼睛，问："妈妈，你爱我，对吧？"妈妈笑了一下，对小男孩说："傻孩子，妈妈最爱你了！"说着，吻了一下小男孩的额头。小男孩突然放声大哭，妈妈害怕地说："怎么了，是不是哪里不舒服？"小男孩抽泣地说："我真傻，竟不知幸福就在我身边，还去找什么幸福，有了爸爸妈妈，我就很幸福了！"

从那以后，小男孩就像变了一个人，不再自卑，不再内向，而是迸发出无尽的活力，努力学习，终于打拼出一片天地！他经常对不知道幸福的人说："其实幸福就在你身边，不用你去把它寻找，你只要好好感受幸福，好好珍惜幸福，然后，为了给你幸福的人幸福，你就为了这份幸福去努力。所以，你不仅会感到幸福带给你的快乐，还会收获更多的幸福！"

小时候总以为多吃炒鸡蛋就是幸福，心里想着长大了一定要一次多买些鸡蛋吃，想怎么吃鸡蛋就怎么吃，多幸福啊！！后来慢慢地长大了，又以为一定要考上大学，大学的生活一定是最幸福的，结果这个愿望也实现了，几年枯燥的大学生活远没有自己认为的那样幸福。再后来找到了工作，有了一份还可以的收入以后，就梦想着过有车有房的生活是最大的幸福，现在房子、车子都有了，还是没找到幸福的感觉。于是，有些累了、倦了。

也许在钢筋混凝土的世界里很难找到足够的幸福，但从每个人内心传出的最简单的、最纯真的快乐也许就是最幸福的事了。不要为一失一得而悲伤，不要为物质金钱而感触，不要为人与人的憎恨而动容，开心就是幸福最好的一剂良方。

左拉说：每一个人可能的最大幸福是在全体人所实现的最大幸福之中。

幸福在哪里？幸福无处不在，瞧！公园里一家人在野餐，说说笑笑。牙牙学语的小男孩在放风筝，一家人非常幸福的坐在一起，让人看起来很舒心、很和睦。

幸福在哪里？幸福无处不在，瞧！小区里，有小朋友在打羽毛球，嘻嘻笑笑，一副高兴的样子。

幸福在哪里？幸福无处不在，早晨，望一眼天空，天空格外绚丽，云彩格外白亮，早晨的阳光无限美好。

幸福在哪里？幸福无处不在，是噩梦后醒来，发现自己依然健健康康地躺在床上，可以聆听清晨的鸟鸣，可以欣赏天边的云彩，感到一切触手可及。

幸福在哪里？幸福无处不在，是边听音乐又边喝一杯温热的咖啡时欣赏一下林间小道旁高大的树木，感到一切东西美丽无限。花儿开放，草儿翠绿，树木高大而温厚。

就如一句广告语所言：一天二十四小时，你有多少时间留给自己？停下来，感受美丽。让我们停下匆匆忙忙的脚步，感受一下围绕在身边的幸福的气息。幸福其实很简单，很平凡，只要我们用心去感知，去触摸，就能看到幸福的环绕。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让你的灵魂追上疲惫的身体

每个人都以一种近乎自我的方式来感知着身边的幸福，有的人总是沉浸在无尽地奔波忙碌之中无法自拔，而另一些人，可能总是过着喝茶、喝酒、听听琴音的悠闲生活。当这两种人相遇时，忙碌的人不禁鄙夷悠闲的人，觉得这些事儿有用吗？表面上看似乎真的没用，但是它仍然是生活的一部分。车尔尼雪夫斯基说过，生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。

如果单为解渴，茶不是最好的选择。因为对于口渴的人来说，它没用时间更没有心情来等待，三大杯白开水下肚，马上又去忙别的。喝茶往往喝的不是水，而是滋味，是心平气和品尝人生的滋味。

同样如此，对于喝酒来说，最讨厌的是应酬的酒，这样的酒，往往醉了都不知酒的滋味。端着为感情为态度为利益而要大口闷下去的好酒，都替那酒可惜，好酒被当成了钥匙。而真正好的酒让人喜欢，那往往是闲来无事或毫无目的之时，亲朋好友间的小酌，没有名头大小排座次，没有利益在酒中，杯中物才润泽了人生。

从现实的角度看，工作常常是必须坚持的苦役。如若没有强迫自己闲下来的时光，没有同样看似无用的喝酒喝茶甚至发呆的时光，苦役早已不堪重负。但恰恰是这些无用的事平衡了生活中必有的苦，甚至有时觉得这些事才是人生中最有用的事。人生是条单行线，如若只为目的而忘了过程，那总是会留有遗憾的。 到了该多做些无用的事，为无用的事正名也为人生正名的时候了。

茶、酒又或者其他，也都只是手段，让心静下来一些，让生命分一些时间给看似无用的事，这才是目标。心不静，幸福来不了；人没有更多与内心对话的机会，生命鲜活不起来。总要有个机会和忙乱告别，把更好的人生拿起来。

试看当今社会，实用主义、功利主义猖獗，甚至已甚嚣尘上，浸入我们的生活。看一些人整天在忙，忙得额头汗津津的，忙得脚后跟打屁股，忙啥呢？应酬，拜访，结交，陪游，陪饭，陪会，赔笑……名利场上跑腿，滚滚红尘中蹦跶，活如一枚被抽急的陀螺。有时连亲情、人性、生命都不珍惜，甚至不顾一切地在所谓的忙碌中，营运着他们所谓有用的营生，其结果或许只能是：让人更浮躁，社会更浮躁，人性更堕落……

人生的目的并不在于追求结果，因为假若仅仅是为了结果，那一切便变得十分简单了，便是生与死。所以我们追求的应该是其精彩的过程。所以当今已有许多有识之士呼吁：让生活慢下来，再慢下来。慢下来干吗，就是让你的灵魂歇歇，让你的精神不要被你功利的双腿拖着跑，让心灵看看路边的风景，丰富内心的世界，增益生命的体悟，让人不成为经济动物、名利动物。人类目前还无法延长生命的长度，但是有办法、有途径增加生命的厚度与宽度。

一个探险家，到南美的丛林中，找寻古印加帝国文明的遗迹。他雇用了当地土著人作为向导及挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林深处走去。那群土著的脚力过人，尽管他们背负笨重行李，仍是健步如飞。在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有土著停下来等候他。探险家虽然体力跟不上，但希望能够早一点到达目的地，一偿平生的宿愿，好好地来研究古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来，便立即催促着打点行李，准备上路。不料领导土著的翻译人员却拒绝行动，令探险家为之恼怒不已。经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著自古以来便流传着一项神秘的习俗，在赶路时，皆会竭尽所能地拼命向前冲，但每走上三天，便需要休息一天。探险家对于这项习俗好奇不已，询问向导，为什么在他们的部族中，会留下这么耐人寻味的休息方式。向导很庄严地回答说：“那是为了能够让我们的灵魂，追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不管你有多忙，我们都应该让自己得空休息，这种休息看似无用，但其实是智者告诉我们追求幸福的方法与途径之一。停下我们匆匆忙忙的脚步，给我们忙碌的灵魂放个假，用心地去感受生活，感受快乐，感知幸福。

人与一般动物的区别，说白了就只一点：人是有思想、有精神活动的高等动物，而其他动物则不是。品茗，尝酒，观鱼，欣赏字画，倾听音乐，这些在实用主义、功利主义者的眼中都被认为无用，这实际上是把人降为一般动物，一般动物是不用修身养性的，陶冶情操的，提高审美能力、培养审美趣味的，也不会去赏月，观日出，看大海，侍弄花草。只有人类，人格健全的人类，才会全面理解和珍视生命。

在创造物质世界的同时，一定要建设精神家园，让“无用”走入我们的生活，甚至成为生活的一部分。

我们应当细细品味生命的每一寸光阴，生活的每一个细节，甚至万籁之中一个小小的音符，完善对生命真谛的了解与追求，才不枉一生一世。把“无用”与“有用”组合，就像绿叶与红花相衬，才能让幸福之花开得分外灿烂！所以，请你放慢脚步，让你的灵魂追上疲惫的身体。

当心“习惯”怠慢了幸福

“你幸福吗？”这是一个简单而又复杂的问题。仔细想一下，在我们每个人的生活中，即使没有大欢喜，也都不缺乏一些幸福的细节。

作家史铁生曾写道：“生病的经验是一步步懂得满足，发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时，我老想，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了？便觉得天昏地暗……后来又患尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀念往日时光。终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难面前都可能再加上一个‘更’字。”

美国知名心理学家威廉·格拉瑟博士指出：当人因急欲控制他人，而出现诸如责备、贿赂、抱怨、批评、处罚或威胁等行为时，不仅对解决事情毫无帮助，反而易使他人产生抗拒或争论等负面效应；更可能引发对方使用哄骗、忽视、逃避等方式，或想尽方法来迫使你妥协与屈服。

除非自身先体认到这些坏习惯的不良影响，并学习不控制他人的行为，否则只会使自己的人际关系恶化并使周遭的人感到痛苦。

幸福的关键在自己。格拉瑟主张选择理论学，他说：当人不快乐时，唯一能改变的只有自己。越是依靠自身的转变，就越能看到周遭事物的变化。

在格拉瑟治疗中心接受心理疗程的39岁男子萨姆·布朗回忆起他失败的婚姻时，认为最应负起责任的是他自己。他回忆道：“那是一个困难的时期。直到我的婚姻关系结束，我和我的伴侣心都碎了之后，我才开始意识到我也许能有其他更好的选择。”

随着这样的体认，萨姆开始尝试转变他的处事方式，学习不以强制的手法对待他人。他说：“我重新审视过去的我，选择我最好的部分，并成为一个真正的我。而那最好的部分就是爱和支持。从前，我花许多时间去试图改变我的前妻。”他微笑道：“而现在，我改变的是我自己。”若我们都能以关怀、倾听、支持、协助、鼓励、信任与亲近等七大正向行为取代负向思考，理智的处理矛盾与冲突，必能更有效地使危机出现转机。

格拉瑟指出，绝大多数的情绪障碍皆可归咎于七种不良习惯，分别为处罚、抱怨、责备、威胁、怨天尤人、批评及贿赂，而我们却常背负这七种负面情绪而毫不自觉。

你的妹妹花费一个小时为晚餐做沙拉，而你却只批评她选择的成分不健康。你说你只是希望她能长寿而强壮，但你真的客观吗？还是你正试着控制她？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的丈夫难得在他刮胡子后清洗浴室洗涤槽。但你仍每天抱怨，“这个洗涤槽真是一团乱！”并且责备，“我从未准时上班，都是因为我必须清洗它！”你是否正尝试强迫他清理这个洗涤槽？

你的子女很少清理他们的房间。因此你便不断地唠叨着“你整理床了吗？”“你收拾衣服了吗？”“你把毛巾放进盖盒了吗？”……

这些看似不经意的反应与言语，都会使负向思考一点一滴地显露出来，并影响生活周遭的人、事、物。当你强制性的告诉每个人做事的方式时，其实都透露着你试图控制他人的生活，如此便很难与他人建立良好关系。

幸福是相当琐碎的事，粉末一般撒在所有日常事物之中。当一个人眼光过于远大，那么他也就看不见这些漫天飞舞的尘埃，也会被远处的风景蒙蔽了触手可及的幸福。我们每个人的内心都需要一个温暖幸福的城堡，而这个城堡就是由生活中每一颗细小的幸福微粒所盖成的。如果每天我们如此地数着自己身边幸福的细节，那么，幸福指数就会直线上升。

许多时候，我们常常对幸福怀着诗意和缥缈的遐想，以为幸福离得很遥远。其实，只要我们不吝感受，幸福极易得到，就像云卷云舒，花开花落，幸福也是我们生命的常态。所以，要常常提醒自己注意幸福，感受幸福，让幸福成为一种习惯。

格拉瑟博士表示：遗憾的是，这些坏习惯却往往是从老师、父母、祖父母和其他同伴那儿耳濡目染中养成的。长久处于这种强制性的命令言语后，我们便会不自觉地开始如法炮制。刚开始或许能够收到一些短期、达成目的的成效，但长久处于这种互动模式后，不仅会削减人与人之间的信任与热情，更容易使双方陷入一种痛苦的关系。

当我们落入一种“对与错”、“该与不该”的单向思维去面对问题时，便很容易陷入无法控制的自我情绪中，也往往更容易有极端的情绪反应出现。不知不觉中，这些思考模式便深深的影响并掌控我们的情绪。

格拉瑟认为，若我们都能以关怀、倾听、支持、协助、鼓励、信任与亲近等七大正向行为取代负向思考，理智的处理问题，必能更有效地化解危机，迎来新的机遇。

此外，我们还应看到爱与包容的力量。台湾生命协会张翠华医师表示：情绪管理，应从理解与关心开始。当我们从自身的经验中去理解事件时，往往来自于难以控制的非理性。相同的事件会因为不同的人、事、物发展出不同的故事情节。所以要找到理性而统一的应对模式，具有一定的难度。因此最好的方式是透过支持与理解，以正向情绪为基石，才能一同度过难关。

多么简单的道理，不需要太多的寻寻觅觅，只需我们给自己的幸福画一条最浅的底线，会发现快乐越数越多，幸福越写越多，也感到一天比一天富足充实。

心理学家研究发现，那些运气好的人，其实跟他们本身的个性有关。幸运者比不幸运者外向许多，幸运者有轻松的生活态度，幸运的人持开放态度。只要懂得其中诀窍，你我都能创造自己的幸运，得到属于自己的幸福。

许多人一生在茫茫红尘中奔走，陷在名与利的泥潭里不能自拔，蓦然回首，才发现真正的幸福恰恰就在出发的原点，而当初他们却坚信它在更远的地方。

美国心理作家瑞贝卡·韦伯认为，能识别并抓住机遇的人与众不同。他们以开放的心态面对生活中的岔道口，所以能看到别人错过的机会。他们更加快乐，更容易达成心愿。

幸运不是与生俱来的。创造幸福和好运是一种技能，是一种可以掌控的生活态度。

朋友，从今天起，我们应该宽容起来。我们每个人完全可以拥有快乐的阳光，拥有幸福的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幸福不幸福，一句话的事

生活中，每当我们感慨自己是否幸福时，总是会回忆个中的细节，很多时候，就是简单的一句话，就决定了我们是否幸福。

一句不经意间的话语，也许有的人铭记于心，但另一些人却早已经抛诸脑后，等到真正错过以后，一种无声的伤害也会悄然而至……

莎士比亚说：对自己真实，才不会对别人欺诈。人们说生活中没有十全十美的人，当然生活也不是十全十美的，但是十全中该选择哪些来拼凑成自己的生活！可能很多人会说现在的生活越来越现实了，不是我们不想幸福，而是社会逼的我们无法幸福了。错！完全错了，你是否幸福不是别人决定的，决定权在你自己手中。

幸福不能等同于物质，但也不与物质相对立，很多时候，即使物质条件很充裕了，也仍有很多人走向不幸福的深渊。

台湾作家三毛与荷西的故事浪漫而缠绵悱恻，尽管两人都已逝去，但她众仍是无数少男少女心目中的爱情偶像。

三毛和荷西相识在西班牙，当时三毛念大学二年级，两人常常一起看电影、逛公园。

一天，荷西对三毛说："你要等我6年，我有4年大学要读，加两年兵役要服，6年一过，我就娶你。"

后来两人分手了。按照承诺，以后的6年中他们没有任何联系，这其间三毛去了德国、美国。

6年后命运再度将三毛带回马德里。

这天，有位朋友打电话给三毛："快来，搭计程车过来。"不知发生了什么事的三毛匆匆赶到朋友家。

朋友神秘地让她把眼睛闭上，三毛只觉得一双温柔的手臂把她整个儿抱了起来，张开眼一看，哎呀！不得了，竟是那位身材高大、长满胡须的、她当年的小朋友——荷西。

两人热烈亲吻、拥抱后，荷西把三毛带到自己的屋内，满屋子三毛的巨幅照片再一次让三毛惊呆了。

6年来，荷西一直惦恋着她。三毛感动至极，对自己说："这一生我还要谁呢？"

三毛与荷西婚后的生活虽然清苦，但充满温馨和情趣。

三毛曾说，"因为幸福满溢而怕得悲伤"，这句话不幸应在她的生活里，悲剧果然降临，在一起意外事件中，潜水员荷西过早地离三毛而去，痛不欲生的三毛几次试图自杀，终因亲情难舍而止步。

然而，数年后三毛还是自缢于医院，不能不说与此有着密切的关系。

诺言，只需要一句话，就能让人为之铭记在心。6年，荷西付出的等待不是一年那么简单，而是漫长的6年，6年来不联系，听不到看不到的滋味多么难熬，但他们都能平复自己的心情，坚持下来了。诺言，多么有威力的一句话，多么能表现出承诺的一句话。这样一句诺言给两个人带来的是幸福的等待，如果荷西当时没有去履行这样一个诺言，可以想象对三毛来说，这样的打击要有多大。

当诺言变成谎言，苍白的不只是流年，还有时间和心灵的创伤。当一个人深爱另一个人的时候，就会受伤，受伤轻者心痛，重者则体无完肤。

在一起，是一句话的事，分开，也是一句话的事，往往仅仅是一句话就决定了你幸福不幸福。我们能做的就是抓住生活中的点滴，抓住幸福，不要让一句话来左右它。

时间可以淡忘一切，甚至是我们不愿忘记的事。许多年过后，就算你已经忘记了某人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的样子，忘记某人的笑容，忘记你们曾经拥有过，忘记你们曾经遇见过，可是每当想起，那种感觉在你心里永远也不会改变。也许命中注定他只是自己生命中的一个过客，但你也会把他放在心里的某个位置封存。可这是伤害啊，你把一个人对你伤害永远的封存在心里了，想起来就难过一次，你的幸福呢?

在你心情不好时，非常容易找到借口助长或加强低落的情绪。发发牢骚，诉诉苦，嘀咕嘀咕，总会那么几个好朋友愿意听，也愿意借肩膀给你靠。埋头锻炼，会更容易忘记那些不开心。你应该相信一点，那就是你可以幸福，它不过就是一句话的事情，一句话可以让你不幸福，相信只要你愿意，你仍然可以用一句话来让自己幸福。

幸福其实就在你的一念之间，所以，多想想那些让你快乐幸福的事情吧，多记得那些甜蜜幸福的瞬间吧!

给陌生人一个温暖的方向

我们常常行走在异乡的土地。我们也曾经无数次鼓起问路的勇气。在钢筋混凝土的都市森林，我们同样曾站在十字路口彷徨、焦急。给他人一个正确的方向、一个温暖的笑脸，同样你也会获得一个方向、一份感激。

生活在这个世界上，人与人之间本就应该多些关爱，少些冷漠和戒备，这样的世界才会温暖。让我们一起面带微笑，用我们的善意对待所有的人，即便有时他们身份低微、衣衫褴褛。

32名在校大学生通过微博、贴吧组成了“抱抱团”，某日出现在电子科大中山学院，所到之处，有人欣然接受，有人羞涩地拒绝了。一名“抱抱团”成员告诉记者，他们只是想通过此举融化冷漠，传递温暖。

“快去瞧瞧，学校龙腾饭堂附近出现了‘抱抱团’。”在电子科大中山学院龙腾饭堂附近，32名同学举行了一场“抱抱团”活动，他们举着自制的“求拥抱”、“给我抱抱”等彩色牌子，主动向陌生行人送出一个温暖的拥抱。虽然不少人对他们此举感到奇怪，但受到邀请者大多很乐意接受拥抱。一位名叫王春芳的学院教师也开心地接受了学生的拥抱，脸上绽放开灿烂的笑容。活动持续了半个小时，大约有两三百名师生接受了拥抱。

据了解，此次活动的主题名叫“FREE HUG”，意思是自由拥抱，是由电子科大中山学院 keep smile 创意社发起的。创意社的负责人邱楚瑜告诉记者，之所以发起这次活动，是因为她觉得在高校里每天遇见许多陌生的面孔，目光接触时大多都带着警惕，选择保持距离。大家希望通过这次活动能融化冷漠、传递温暖。

值得一提的是，这次活动是通过网络发起的，创意社在微博和贴吧发出了招募令，吸引了中山学院的很多学生报名，最终确定了32名活动成员，其中女生所占比例约为男生的两倍。

“考虑到中国人比较保守，我们特意将这次活动地点放在了校园，而且在选择拥抱对象时，一般会选择同性。”邱楚瑜介绍说，她在此次活动中大约拥抱了十来个人，没有碰到拒绝者，其他成员们也反映说基本上没有人拒绝，反响还不错。

从发起招募令到活动成功举办，“FREE HUG”活动都在微博上受到了广大网友的关注，活动中和活动结束后发的公告大约被转发了200次。有些该院毕业生转发微博并评论说，作为社会新鲜人，对学校的人事物倍感思念，其实在社会上、工作上，更需要融化冷漠。也有同学建议说，这次活动主题只写了英文，没有标志中文，可以适当改进。

无欲则刚，每个人都会有需求，找到了需求便可更容易让对方接近，这是一个心理学观点。合理的要求相信很容易得到满足。

大学毕业那年，一群年轻小伙怀揣着梦想，踏上了从东北到广州的火车，按照计划，火

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



车到站后，可以不用出站，坐最后一班从广州到深圳的列车到目的地。

很遗憾的是，火车晚点了三个小时，计划被打乱，很显然需要在广州过夜。

都是一群刚出校门的孩子，谁也拿不出个可行的方案，当大家吵吵嚷嚷的时候，旁边有个大姐说："你们不要随便乱找酒店了，这样吧，你们和我一起下车，我爱人接我，到时候问下他。"

因为一个陌生大姐的一句话，这个被认为是走出校门碰到的第一个问题被解决了。

下车的时候，大姐的爱人来接她，大姐把小伙子们的情况说了一下，他爱人打了几个电话，然后用他自己的车，分三趟把小伙子们送到了离车站不远的一家旅店，并交代旅店老板要多关照一下。

正是因为这位大姐的帮助，后来这群小伙子顺利的度过了旅途中的一天。他们都没有忘掉这位大姐，每每回想起来，温暖似春。

在后来的日子里，虽然习惯了出入机场车站，每每碰到问路的，他们都会尽可能地去帮助别人，因为他们知道，也许自己的一句话可以让一个陌生人感觉到一个城市的温暖！

面对陌生人，你是怎样的态度呢？是热情还是冷漠？是敞开心胸还是防备拒绝？太多时候，我们对于陌生人都封闭着内心不愿敞开，因此，我们更需要一个有力、真诚的拥抱。

给他人一个拥抱，温暖了他人的同时也温暖着我们的心灵。给彼此一次了解的机会，只需短短几秒，我们的生命便有过交集。懂得了消除人与人之间的猜疑与防备，要以更加积极主动的姿态去认识彼此。

已是放假后，杰西卡报的课外班却开始上课了，暖和的被窝让她依依不舍，背上书包，眼看就要迟到了，便飞奔在去学校的路上，寒冷的风让她不得不加快速度。"啊——"随着一声尖叫，杰西卡便摔倒在了冰冷的雪地上，一摞书也倒在了雪堆里，寒冷与疼痛使她无力站起来。

就在这时，一只温暖但看上去又布满皱纹的手出现在她面前："起来吧小姑娘，坚强些。"借助这只手的力量，杰西卡马上站起来了，之后他还帮杰西卡拾起书来，当他抬起头时，杰西卡才发现，竟是一位满脸皱纹的花甲老人。"谢谢您，谢谢您，爷爷。"只见他笑了一下便走远了，慢慢地，消失在了这雪白的世界中……

杰西卡并不认识这位老人，但这微微的一笑，让杰西卡觉得这个冬日多了几分温暖。就是这样一位陌生人，让她感受到了冬日的温暖，这份来自陌生人的温暖，一直埋藏在她的心底。这也很大的启示了杰西卡，在以后的人生道路上，如果她遇到了需要帮助的人，她一定会竭尽所能地帮助别人，将这来自陌生人的温暖一直传递下去……

如果那一天没有下雪，如果那一天杰西卡没有抱一摞书，如果那一天她没有摔倒，她又怎么会遇见那位好心人，又怎么会感受到来自陌生人的温暖……

契诃夫说：冷漠无情，就是灵魂的瘫痪，就是过早的死亡。给他人一个拥抱吧，温暖这世界，给他人一个拥抱吧，我们携手同行。

因为爱情，所以幸福

恋人常说爱情是甜蜜的，却也伴着苦涩。也许是很多文学作品把爱情描写得太过于完美，过于浪漫，过于神圣，常常使人把虚构的爱情当成现实中的爱情，殊不知现实往往充满着痛苦，充满着无奈！

这个世界上最遥远的距离是我站在你面前，你却不知道我爱你。但还有最残忍的一句话，不是对不起，也不是我恨你，而是，我们再也回不去。就是这样再简单不过的一句话，硬生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生地将两个原本亲密相爱的人隔为疏离。没有经历过的人，永远都不会明白，那是怎样的一种切肤之痛，最宝贵的东西不是你所拥有的物质，而是陪伴在你身边的人。不能强迫别人来爱自己，只能努力让自己成为值得爱的人，其余的事情则需要靠缘分了。

很多人想象中的爱情就像电视里上演的那样经典、激情、浪漫，充满诱惑且让人感动，还希望让这份爱情永恒，能地老天荒。但是，这毕竟只是小说以及电视虚构出来的爱情故事而已。是当今文学和其他传媒的推波助澜误导了我们，在我们懂事的时候，它就开始把我们的爱情观引入了一个死胡同。

1942 年，6 岁的许国江认识了村里 16 岁的新嫁娘徐朝清。10 年后，徐朝清成了一个拉扯着 4 个孩子的年轻寡妇，许国江不忍看她这么辛苦，便帮她干些力所能及的活。

天长日久，情愫暗生，可是徐朝清比他大 10 岁，结过婚，还有 4 个孩子，在世俗的眼光里，他们根本不般配。

为了躲避俗世的纷扰，20 岁的许国江带着心爱的女人和她的孩子隐居深山。山高林密，出入很不方便，徐朝清说要是有条路通到山下就好了。于是，许国江开始在悬崖峭壁上为心爱的女人修凿爱情之路。

近半个世纪过去了，一条由 6000 级石阶组成的狭窄陡峭的山路仿佛从天而挂，矗立在徐朝清面前。

后来，一群探险的年轻人发现了这条“天路”，才使得两位老人的爱情故事公诸于世。中国震撼了，人们流着感动的泪水把这条路称为“爱情天梯！”

2006 年 11 月 5 日晚，“情满洞庭湖，爱溢君山岛”“中国当代十大经典爱情故事”评选活动在湖南岳阳市洞庭湖中的君山岛落下帷幕。“爱情天梯”的主人公，江津中山古镇的刘国江、徐朝清夫妇由于年老患病未能到场，多少有些遗憾，但当主持人介绍完“爱情天梯”的故事，二老的三儿子刘明生穿着解放鞋、乘着小舟走上舞台时，观众席里仍爆发出经久不息的掌声。

舞台上，刘明生代父母呈上了象征他们爱情的信物——一个陈旧、黝黑、刘国江用墨水瓶做的煤油灯。刘明生告诉观众这个煤油灯的来历：“为躲避闲言碎语，为了那份爱，我父母携手隐居深山半个世纪。山上至今没通电，父亲亲手做了一盏又一盏煤油灯，为我母亲照明。虽然母亲一辈子也没下过几次山，但父亲为她出行方便，用了半个世纪，在山上凿了 6000 级石梯，这就是爱情天梯。他们就是相拥着这样的煤油灯，生活在爱情天梯的尽头，并养大了我们。”刘明生质朴的话语，换来观众阵阵喝彩。晚会后，这个煤油灯将陈列在新建成的君山爱情博物馆。

之后，刘明生代父母接下了君山旅游风景区为父母制作的爱情信物——一个用君山斑竹制成的小木桶，上面系着情人结，又称“情满桶”。

大山鉴证了他们的爱情，一草一木，一锤一斧，伴随着四季，伴随着真爱的心，在高山中开辟了一条爱之路，这条路将会在世世代代中流传下去，这就是真爱的鉴证。

很多人都刻意去追求那种轰轰烈烈荡气回肠的爱情生活，而他们完全没有意识到身边的生活本来就应该是平淡的，平淡的就是幸福的。相爱是一种缘分，人海茫茫中我遇见了你，在烟波浩瀚的岁月长河中我们能相逢，这本身就是上帝的一种恩赐。相爱是一种默契，大千世界，能和最适合自己、最体贴最温暖的那个人相守是一种默契。相爱是一种感觉，须用两颗心去体验和感受，才能体会出那跌宕起伏的美丽。相爱也是一种付出，是无怨无悔、心甘情愿、无所索求地为心爱的人付出一切。

爱情带给我们的幸福首先是心灵的幸福，只要有一颗能感受幸福的心就能创造幸福。不奢求过多的一生是幸福的一生，简单真实的一生也是幸福的一生，淡泊宁静的一生同样是幸福的一生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有首歌词这样唱道："我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，直到我们老得哪儿也去不了，你还依然把我当成手心里的宝。"所谓浪漫的爱情，是在平凡真实的生活中才能体现出来的。

缘分是本书，翻得不经意会错过，读得太认真会泪流。不要因为寂寞爱错人，更不要因为爱错人而寂寞一生，尝试信任才能得到幸福。

谁说，不再相信爱情，不再相信真爱的永恒，古代流传下来真爱的故事，如梁山伯与祝英台，凄美的爱情，在今天还在继续流传着。而今天当代版的爱情故事，也是同样的震撼人心，让人感动，更让人明白真爱是不可战胜的，只要心中有爱，就会创造奇迹。

能牵手的时候，请别肩并肩；能拥抱的时候，请别手牵手。能相爱的时候，请别说分开；拥有了爱情，请别去碰暧昧。

因为爱情，不会轻易悲伤，所以一切都是幸福的模样。因为爱情，所以幸福。"执子之手，与子偕老"，跟相爱的人一同分享生活的幸福是一种恩赐，也是件最快乐的事情。只要你坚信平淡生活之中也有爱情，那么这份爱情能让你的生命因此而光彩照人；只要你从这份爱里得到的是快乐而不是忧伤，那么你就得到了一份适合你的爱。

积累小细节，获得大幸福

细节的实质是什么？从正面说，细节是一种习惯、一种积累、一种眼光、一种智慧，同时细节还是敬业，是专业，是态度。细节是因长期的准备而获得的机遇。而从负面说，细节是一个隐藏的幽灵，往往在我们不注意的时候向我们扑来，让我们功亏一篑。芸芸众生能做大事的实在太少，多数人在多数情况下只能做一些具体的、琐碎的、单调的事。

细节也许过于平淡，也许不过鸡毛蒜皮，但这就是工作，是生活，是成就大事不可缺少的基础。"泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。"很多事情，看起来一个人能做，其他的人也能做，只是做出来的效果大相径庭，为什么？往往是一些细节上的功夫，决定着事情完成的质量。

爱默生说："幸福就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上。"不是吗？让自己幸福的第一秘方是让别人幸福。越是助人为乐就越快乐。幸福不是来自于自私，而是无私。

关爱是世界上最好的礼物，当你给别人时，别人会用同样的方式来回敬你。鲜花因阳光雨露而美丽，生命因关心呵护而灿烂。

有人说 21 世纪是一个细节制胜的时代，不管是集体，还是个人，成功很少有轰轰烈烈的时刻，大部分的成功都是建立在一点一滴、日积月累、坚定不移地做好每一个细节之上。事实的确如此，决定成败的不再是高瞻远瞩的战略，而是无数微若沙砾的细节。细节的竞争才是当前最终和最高层面的竞争。

正如张瑞敏所说的："人的每一步都会对未来产生深远的影响，细节往往是决定一个人或者一个集体成败的关键因素，关注细节才能成就大事。把每一件简单的事做好就是不简单的；把每一件平凡的事做好就是不平凡"，因此只有注重细节，才能获取成功，同样能获取更多幸福。

幸福可以很细节，只要抵达心灵深处。很多人常常会在表达爱慕或追求目标时，有一种不抛头颅不快意、不洒热血不决然的豪壮之心。似乎，不惊天动地就不足以体现真切，不轰轰烈烈就不足以淋漓心性。应该承认，娇艳缤纷与澎湃跌宕能够更酣畅痛快地抒情达意，可有时候，温婉轻柔与平实简约可以另有一番天地。

佛语中早有"一沙一世界，一叶一菩提"的参悟。惊天动地可以源远流长，微若沙砾的用心一样可以达到滴水穿石的壮观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一家电台举办了一个听众参与节目，主题是“最浪漫的事”，有一位女性听众打进直播间的电话讲述了20年前她和她老公之间的一件浪漫情事。女听众说，当年她和老公刚结婚时，因为家里很穷，有一年她过生日，老公接她下班后，将她拉进单位附近的一家小面馆，花3元钱叫了一碗热汤面让她吃，她让老公吃，老公推说自己在家吃完了，于是她埋头吃，老公坐在对面看着她吃，面吃到一半时，老公突然羞涩着从身后拿出花两元钱买来的一支玫瑰花递给她，并祝她生日快乐，她当时幸福得一塌糊涂，是含着泪吃完那碗面的，她觉得那是她经历过的最浪漫的事情。

每个人爱意与追求的炽烈或许是近同的，但自身的表达能力可能会大相径庭。在能力无法企及的时候，没有借口卑怜和颓丧。美丽不一定非要妖娆，淡泊也有天地，简约也显绝美。娇艳与平实，跌宕与平静只是表达方式的不同，并不区分着浓烈与真挚。任何一颗懂得欣赏、珍惜幸福的心灵，都懂得情意的浓烈不在出口的大小，而是用心的深浅。

见微知著，积水成潭。用心地去表达你的爱慕，幸福可以很细节。比如，站成一堵挡风的墙，比如，一碗热汤面，一朵玫瑰花。

付出并不一定要惊天动地，一句真切的关问，一件风里的棉衣，一盏暗夜里的灯盏……幸福可以微笑，很细节。但是却正是这下细小的美好构成了幸福的长河。只要是出自于心的温润处，只要是向着明媚的笑脸，就会将幸福传递。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章

超越短暂的快乐

幸福是一个长久的过程

幸福是一个长久的过程，而不是短暂的激情与享乐。长久的幸福在于不断地追求和超越自我，在于用心地经营和执着的坚持。

安逸固然可以带来短暂的快乐，但那绝不是真正的幸福。因为短暂快乐的背后是空虚，快乐的前面是痛苦；偶尔的成功固然可以带来短暂的快乐，但那也不是真正的幸福。人生是很漫长的，幸福与不幸应该在生命的尽头算总账。

贪图享乐的少年会有一个贫苦的晚年，贪图短暂激情和刺激的人会丧失家庭，贪图一时小便宜的人终究会在后面吃大亏。幸福是一个长久的过程。要想获得真正的幸福，需要将眼光放长远，做一件事需要考虑后果，计划一件事需要考虑事情的发展方向，而不是鼠目寸光，只看到眼前的利益得失。

哈佛有这样一句校训：学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。只有经历短暂的学习的痛苦，才能避免未学到的永久痛苦。暂时的安逸不是真正的幸福，长久的幸福才是真正的幸福。

幸福是一个超越短暂的长久的过程，一时的苦算不了什么，通往幸福的路从来都是布满荆棘。不吃苦不能修成正果，平白无故的享乐不是长久的幸福，先苦后甜才能获得恒久的幸福。

从前，佛陀住在舍卫城南郊。有一天，佛陀与尊者阿难衣着整齐，手持食钵，一同入城乞食。

在城里的时候，佛陀和尊者阿难见到有一对年纪老大的夫妇，衣衫褴褛，已经齿落发白了，背曲如弓，柱着拐杖双双在城里的大街小巷道头，蹲在垃圾焚烧池旁，找寻食物及围火取暖。远远望去，只见二人犹如两只瑟缩在沼泽池边的老鹳雀，但二人互相对视时，眼神里却又充满了贪婪的欲望。

佛陀就向尊者阿难说道："那两位愚痴老迈的夫妇，犹如两只鹳雀般弓背颤抖，但是当他们互相望着时，你看见了他们眼内的贪婪欲望了吗？" "是的，我都看见了，世尊！" 尊者阿难回答道。佛陀就对阿难说道："这一对老夫妇，如果他们在少年盛壮的时候，能够勤求财物的话，现在可能已经是舍卫城的首富了。又或者，如果他们那时能够剃除须发，出家修习清净梵行，精勤修学的话，或者现在就已经体证了最殊胜第一的阿罗汉果了。假如他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能够在青年盛壮时期，或者中年时期，以至壮年之身，努力工作，勤求财物的话，现在亦可能成为舍卫城中第二富者、或第三富者、或第四富者。

“但是阿难，你看他们的一生都没有做好俗家人在世间应做的事情，也没有出家修习清净梵行，以致蹉跎了大好岁月，现在已经耆老了，身体四肢已经退化，弄得无有钱财，又无谋生知识，什么都不懂，再也没有谋求钱财的技能了，亦没有好好修习福德智慧，以至虚度了一生光阴。”于是佛陀就说了以下的这一首偈颂：

“年少的时候不好好修习清净的梵行，又不积聚财宝，就好像那老鹳雀，空自在池边徘徊。由于他没有修习智慧的资粮，又没有积聚财宝，只是随着自己的喜好过日子，以至老了仍一事无成。”

这对老夫妇年轻时贪图享乐，获得的都是短暂的快乐，并不是真正的幸福。只有年轻时努力过，奋斗过，吃过苦，才能在老年有所成就，所谓“少壮不努力，老大徒伤悲”，幸福与不幸福，在于自身愿不愿意付出，幸福不会青睐贪婪的人，不会青睐目光短浅的人。

幸福是一个长久的过程，对于爱情来说更是如此。爱上一个人靠的是机遇与运气，而经营一份感情却需要智慧和坚持以及宽容。吴淡如说，男女热恋期有爱没营养。有爱没营养的阶段都是热恋期，人生目标方向不重要，只要跟你消磨时光，每天说些傻话情话就开心。激情会在一两年内慢慢回到现实。这时就要靠一些营养，感情才能越来越契合。所谓营养，就是两人对于彼此，都该有些欣赏的地方，也有些共同的目标。

正如吴淡如所说，长久的爱情才能获得营养，短暂的激情没有营养，甚至不能被称为爱情。当今社会的飞速发展，爱情也很容易发展成快餐式的。现代人越来越没了耐心，越来越少忍让和互相包容。在爱情中，往往是最漫长的坚持，能带给我们最永久的幸福。

有个女人年轻时喜欢浪漫，偏偏嫁了一个不懂风情的丈夫。他们的婚姻开始的时候也算平平淡淡，波澜不惊，然而到了第七年，终于出现了意外。

也许是七年之痒吧，她自己也说不清楚。她只知道 20 多年来，她从来没有见到过像忱这样一个男人，如此的儒雅风趣，魅力四射，又如此的懂得怜惜喜欢的女子，知道适时地为她泡上一杯热茶，送上一句柔声的呵护，或者只是一个鼓励的微笑。忱在她的心里，就是这样地完美无缺，让她甘愿燃烧掉自己，只为换取那瞬间绽放的光华。

他们之间的关系很快传遍了整个小城。她以为丈夫会强迫她断绝与忱的关系。可是，丈夫什么也没有做，他只是平静地说，如果你真的喜欢那个人，而且，不会后悔，就跟他走吧，女儿，我会好好照顾的。那一刻，她有一瞬间的不舍，为这个沉默寡言但其实内心明了的男人。但终究还是被疯狂的爱恋引领着，迅速地离了婚，投奔忱的怀抱。

鉴于当时的压力，婚后她与忱离开了小城，飞去遥远的海南。

这一去，她才知道错了。错在哪里，她也不清楚，只是觉得，这份爱情燃烧到成熟的时候，似乎并没有想象中的恬淡与美好。

他们开始在这个陌生的城市里，为了生活四处奔波。忱没有一技之长，始终找不到一份正式的工作，只好做着散工，随时等待老板解聘的命令。两个人的薪水，除去租房，剩下不多的，还要匀出两份来，给各自的孩子寄去。而老人，则已经顾不上了。她对老人和女儿充满愧疚，她终于明白了昔日始终不肯承认的一个事实：自己，是真的后悔了。

可是，后悔又有什么用呢？那个曾经如此宽容了她的男人，曾经为她每日做饭洗衣的男人，曾经笨拙到只会用行动表达爱意的男人，曾经为了给她买一件衣服，熬夜写字换取稿费的男人，曾经在她的父母面前，泪流满面的男人，而今，已经有了一个真正懂他的妻子。她，是彻底回不去了。

她终于明白，那在半空里绚烂绽放的，是爱；那于地下细细流淌的，也是爱；只是，她忘记了，只有那长久的爱，才能温暖漫长孤单的旅程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



长久的爱才是真正的幸福。幸福那么漫长，有时候漫长地没有一点乐趣，身在幸福中的人有时候会变得麻木，只有当你失去幸福的时候你才能感觉幸福的存在，很遗憾，没有多少爱可以重来！

婚外恋不管如何浪漫，当事人如何拥有激情和承诺，也多是一段扭曲短暂的畸形恋情，那份狂热会慢慢冷却，要么是回归家庭，要么是再次寻找新的刺激。当爱情过了保鲜期，需要相爱中的两个人用心来经营和呵护，而不是忽略自身价值寻求外在给予，相信自己值得被爱，也能够给予伴侣带来真正的幸福和快乐。

幸福是一个长久的过程。不管是人生的幸福之路还是爱情之路，都不应只看重一时的快乐，真正的幸福来自长久地坚持、经营和忍耐。幸福不需要轰轰烈烈，人尽皆知，而是长久生活的细水长流。有句话讲得很到位：岁月静好，便是晴天，便是幸福。

欲望太炙会让幸福之井干涸

人，生而在世，饥而欲食，渴而欲饮，寒而欲衣，劳而欲息。所谓“生死根本，欲为第一”。人人都有欲望，正是欲望的满足给人们带来了幸福的感觉。然而，欲望当适当，不应过度地欲想。当人生而为人的基本欲望满足后，过多的贪念，只能让幸福之井干涸。

托尔斯泰说，欲望越少，人生就越幸福。这个欲望，说的是当吃喝住行等基本欲求满足以后的欲望。贪慕金钱的人往往会被金钱所累，贪图权力的人往往因权力丧失自由，贪念美色的人往往使女人变成红颜祸水，毁了自己的事业。

欲望太炙会让幸福之井干涸，用淡泊的眼光看世情的人，明白富贵好比过眼烟云，用知足的心品万物的人，懂得烦恼皆因欲望太多所累。节欲是获得幸福的一种途径，节欲便得安宁，安宁方能幸福。

当欲望产生时，如果不加以节制，便成了贪婪。欲望太炙往往会让幸福之井干涸。人非生而贪婪，只是人后天环境的影响，形成的自私、掠取、不满足的价值观而出现的不正常行为。欲望过多，再大的胃口都无法填满，贪婪的结果只会是得不偿失。

哈佛的国际事务学教授安东尼·塞奇常常谈起一个真实的故事，用以远离贪婪，得到幸福。

几年前，美国一座城市的某大商场发生了一起盗窃案，8 只金表被盗，商场一共损失 16 万美元，这在当时是相当庞大的数目。就在案子的侦破过程中，一个外地商人罗森到此地购买货物，随身携带了 4 万美金。入住酒店后，他把钱先存放到了酒店的保险柜，然后就外出吃早餐了。

就餐时，罗森先生意外听到了邻桌在谈论这桩金表失窃案。因为急着处理自己的事务，他并没有过多在意他们的谈话。中午吃饭时，他又听到邻桌在讨论这个案子，他们还说有人用 1 万美元买了 2 只金表，转手后可以稳赚 3 万美元，其他人纷纷显示出羡慕的眼光。虽然罗森先生心存怀疑，“天下那样这么好的事？”但心里还是存有一丝“要是让我遇到该有多好啊”的想法。

晚饭时罗森先生在酒店的餐厅依旧听到有人在谈论那件事情。饭后回到房间，他忽然接到一个电话：“你对金表有兴趣吗？我看得出你是个做买卖的大商人，老实跟你说，这些手表在本地不好脱手，如果有兴趣，我们可以卖给你，你可以到附近的珠宝店鉴定手表的品质，怎样？”

罗森先生接到电话后，不禁怦然心动，如果自己买下这些手表，获取的利润肯定比一般生意多很多。于是，他答应与对方会面详谈，结果他如愿以偿地花 4 万美金买下了他们所盗的 8 只金表中的 3 只。

一夜兴奋过后，第二天他从醉梦中逐渐醒来。他拿着金表仔细端详了一会儿，却猛然觉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得有些不对劲，于是他赶紧将手表带到熟人那里去鉴定。令他瞠目结舌的是，经过鉴定，所有金表都是赝品，总价值不超过 2000 美元。

这帮骗子落网后，罗森先生总算明白了事情的全部真相。从他开始进酒店存钱，这伙骗子就盯上了他，而骗子们故意安排设计了关于金表的话题。

欲望太炙会让幸福之井干涸。正是由于过多的欲望使得罗森先生失去了钱财，还差点惹上了牢狱之灾。

欲望和现实之间总是有无法逾越的鸿沟，人的欲望是无止境的，这是来自人性的缺憾。因为贪心，我们会忽略自己的弱点，盲目前行，自掘坟墓。即使危险摆在面前，我们无暇去理会、去避让，贪婪遮住了我们的双眼，使我们丧失理智，蒙蔽了我们的内心，使我们无法感受到幸福，是太炙热的欲望，灼干了幸福之井。

人心不足蛇吞象，什么都想要，最后可能什么也得不到，越是得不到就越想要，一辈子将自身置于忙忙碌碌、钩心斗角之中。这样活着，一辈子都不会感到幸福。

释放自己的心灵，不要让自己太累。机关算尽的结果往往是，身心俱疲却一无所获。人生，一箪食，一瓢饮，开开心心地就过去了，何必让你争我夺打扰内心的清净，让欲望毁了自己的幸福呢。

尘俗间，酒池肉林，红尘漫舞，名缰利锁，欲望浮沉，这一切，都在引诱着人、迷乱着人。得与失、荣与辱、起与落，这些东西，你在乎的越多，心里就会越痛苦：你舍弃的越多，内心就会越清静。

从前，有两位好朋友，他们都是虔诚的教徒，一天他们相约去遥远的圣山朝圣。两人背上行囊、风尘仆仆地上路，誓言不达圣山朝拜，绝不返家。

两位教徒走了很久之后，遇见一位白发年长的圣者，便和他们一道前行，走至一个分岔路口，这圣者看到两位如此虔诚的教徒千里迢迢要前往圣山朝圣，就十分感动地告诉他们：“从这里距离圣山还有十天的脚程，但是很遗憾，我在这十字路口就要和你们分手了；而在分手前，我要送给你们一个礼物！什么礼物呢？就是你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到那愿望的两倍！”

此时，其中一教徒心里一想：“这太棒了，我已经知道我想要许什么愿，但我不要先讲，因为如果我先许愿，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！”而另外一教徒也自忖：“我怎么可以先讲，让我的朋友获得加倍的礼物呢？”于是，两位教徒就开始客气起来，“你先讲嘛！”“你比较年长，你先许愿吧！”“不，应该你先许愿！”两位教徒彼此推来推去，“客套地”推辞一番后，两人就开始不耐烦起来，气氛也变了，“你干吗！你先讲啊！”“为什么我先讲？我才不要呢！”

两人推到最后，其中一人生气了，大声说道：“喂，你真是个不识相、不知好歹的人，你再不许愿的话，我就把你的狗腿打断、把你掐死！”

另外一人没有想到他的朋友居然变脸，竟然来恐吓自己！于是想，你这么无情无义，我也不必对你太有情有义！我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，这一教徒干脆把心一横，狠心地说道：“好，我先许愿！我希望——我的一只眼睛——瞎掉！”

很快的，这位教徒的一个眼睛马上瞎掉，而与他同行的好朋友也立刻两个眼睛都瞎掉！

原本，这是一件十分美好的礼物，可以使两位好朋友互相共享，但是他们过多的贪念和欲望使得“祝福”变成“诅咒”，使“好友”变成“仇敌”，更是让原来可以“双赢”的事，变成两人瞎眼的“双残”！幸福并不是在欲望追逐的终点，而是在放下欲望的那一瞬间。

欲望太炙会让幸福之井干涸。放情者危，节欲者安。欲动，则心动；心动，自然烦恼丛生。欲生欲起，缘生缘灭，放得下，才是消除烦恼的根源，不贪恋，才能获得幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无欲则刚，淡泊明志心自远。因此，我们应该抛去功名利禄，不要为其所累。不要让太多的欲望夺走本该属于自己的幸福。所谓知足者常乐，知足就是降低欲望。降低欲望，快乐也会随之而来。智者曾说过，节欲戒怒，是保身法，收敛安静，是治家法，随便自然，是省事法，行善修心，是出世法。守此四法，结局通达。万事皆应顺其自然，不该又太多的欲求。

快速见效只是皇帝的新衣

吃得十年苦，方能磨一剑。人生在世，不论做什么事都没有捷径。事业的成功，需要厚积而薄发，家庭的美满需要多年的经营与忍让。快速见效的成功与幸福往往只是皇帝的新衣，自欺欺人，不能维持。

快速见效往往让人惊喜，但却经受不住时间的磨炼，快速见效往往只是皇帝的新衣，时间一久，终会被众人识破，不但没有漂亮的外表，还会受到舆论的嘲笑，因此快速见效的惊喜过后是哭泣，叹息和悔恨。

不论做什么事，都需要时间的沉淀。成功，急不得。只有一步一步计划周全，循序渐进，忍得了时间的荒凉，受得了黎明前的黑暗，成功才能如期而至。

李宗盛有两位极具天分的助理，一位姓周，一位姓余。李宗盛写的歌一首首红遍大江南北，不少歌手因他的歌而一夜走红，李宗盛名声大噪。

余助理希望李宗盛能够帮助他像其他歌手那样走红，于是找到李宗盛，希望李宗盛能支持他从幕后走到台前。李宗盛说：“你有音乐才华，但还需要磨炼和积累，没有足够的底蕴，即使红了也有可能是昙花一现。沉下心来，修炼自己，机会多的是。”一番意味深长的话并没有说服余助理，他觉得李宗盛担心他出名后自立门户，不久便选择了离开，最终也没能在歌坛闯出一片天地。

而李宗盛的另一位周助理，却沉静下来，潜心学习，最终成为一代音乐天王，长盛不衰。他就是周华健。

李宗盛深知世上没有轻而易举可以取得的成功，快速见效得来的成功，即使成名了，也会昙花一现。奈何他语重心长的叮嘱和劝说余助理根本听不进去，因此余助理最终没能在歌坛成名，打造出属于自己的音乐国度。

而沉下心来的周华健为未来默默积蓄着力量，最终功成名就，成为国民歌王。成功不可能是一蹴而就的，他需要日积月累的努力和铺垫，树立目标，并为之做着持续不断的努力。急于求成，好高骛远的人永远不可能成功，只有脚踏实地，一步一个脚印的人才能走向成功之巅。

快速见效往往只是一时的短期效果，不能持久。成功更是急不得，需要我们脚踏实地一步一步去走、去努力。静下心来，默默为未来的爆发积蓄力量，终能走到辉煌的那一天。好高骛远、急于求成的人，只会让自己尽早折羽，与成功背道而驰。

现在生活节奏快，不论做什么事，人们都要讲究效率，须知，冰冻三尺非一日之寒，心急怎么能吃得了热豆腐呢？快速见效只是皇帝的新衣，终会成为别人的笑柄。

时下流行闪婚，看到闪婚的人们陆续地披上婚纱走进婚姻的殿堂，有多少艳羡的目光，然而即使是美丽的婚礼，交换戒指的感动，动听的誓言，都不能说明婚姻的美好，只有时间才能验证爱情和婚姻。

快速见效往往是皇帝的新衣，靠不住，闪婚就是一个好例子。2012 年 1 月 16 日，刚刚与奥地利演员曼纽尔·舒尔茨闪婚一年的滨崎步在美国宣布离婚。11 月 1 日，金·卡黛珊和她丈夫克里斯·亨弗里斯 72 天的婚姻走到了尽头。

当然并不是所有的闪婚都不能修成正果，我们也应祝福所有闪婚的恋人们。但是应该明

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

白的是，爱情并不是一时的激情和冲动，不要祈望短短的几个月的心动和互相欣赏就能维持走一辈子。婚姻中需要互相磨合，需要互相忍让，互相理解，而最终也只有时间能够验证婚姻的幸福与否。

有两个胖女孩，因为身材相似，在一起不会感到自卑，于是她们成为好朋友。虽然她们很胖，但是她们都讨厌被人家叫作胖子，遇上聚会，她们俩总是聚在一起，很少和别的朋友交流。她们几乎可以说是形影不离，就连穿着打扮也品位相似。

慢慢地到了谈对象的年纪，身材真是让她们很自卑，于是她们商量着减肥吧，瘦一点是一点，说不定奇迹发生，让她们变得苗条，还能找到心目中的白马王子。但是她们出现了分歧，甲觉得减肥主要还是靠锻炼，运动燃烧脂肪；乙却抱怨运动减肥效果太慢，她更加喜欢尝试电视广告中的减肥药和节食。她们各自坚持自己对减肥的看法，于是各自开始了行动。

过了没多久，乙渐渐地瘦了，也渐渐有了自信，还时不时地去和甲作比较，甲虽然也瘦了一点，然而还是肉肉的。看着甲依旧肉肉的身材，乙开始笑甲迂腐了。现在科技这么发达，哪还用得着拼命地运动减肥呀。然而甲还是不相信减肥能够速成。

自从瘦了下来，乙和甲一起的时候就少了，一是因为乙担心甲会在对比中自卑，二是很少见甲去逛街闲聊了，甲把大量的时间花在运动上。

一年之后，两个好朋友再次相见。甲的变化让乙大吃一惊。虽然说不上完美，但是甲的改变真的是不少呢，面色也红润了，身体也有了 S 曲线！而乙呢，自从断了减肥药，她的身材又反弹回来了，不但身材反弹了，乙发现自己的食欲越来越不好，由于不规律的饮食，乙的皮肤和脸色也暗淡无光。

追悔之余，乙终于明白，这个世界上根本没有快速减肥药，快速见效只是皇帝的新衣，自欺欺人！

不只减肥，靠得住的事一般不能速成的，速成的事不可靠。任何的幸福和成功都是积累而来，寻找捷径的人是愚蠢的，提供捷径的人是虚伪的。

哈佛商学院教授对毕业生讲，如果你要做喜欢的事情，那毕业 5 周年的聚会，你不要去，因为那时你处在最艰难时刻，而你的同学大多在大公司里平步青云。同样，10 周年聚会，你也不要去。但是，20 年的同学聚会，你可以去，你会看到，那些坚持梦想的人，和随波逐流的人，生命将有什么不同。快速的成功往往会是昙花一现，而持久地坚持和努力才会取得令人瞩目的成就。

水滴才能石穿，集腋方能成裘，不积跬步，不能至千里。快速见效只是皇帝的新衣，常常会见笑于大方之家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四篇

幸福的冥想艺术

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

用冥想感知幸福

冥想可以让你变幸福

当一个人放弃思考，将注意力全部转移到呼吸上的时候，冥想自然就来了。这就是冥想的练习步骤：失去，找回，失去，找回。通过这样的锻炼，可以使人的头脑变得更加专注。

一次，哈佛幸福课教授泰勒·本－沙哈尔老师在玩回力球的时候受伤了，于是有个朋友向他介绍说试着做瑜伽，瑜伽中的冥想可以帮助缓解背部伤势的疼痛。泰勒·本－沙哈尔后来通过练习瑜伽，不仅使身体有所恢复，而且产生了一些心得，开始思考“冥想”这种思维运动。冥想只有在做很安静的运动时才会产生——比如太极拳、气功、瑜伽，在做冥想的时候人的意识就只集中在呼吸和心情上。

有一次，泰勒·本－沙哈尔回到了他的故乡以色列，他住在一栋高楼的第十层，俯瞰下面，楼下的风景实在是太美了，美丽得让人无法呼吸。

泰勒·本－沙哈尔最喜欢做的事情就是每天早上起床，通常他比其他人起得都要早很多，自己独自一人坐在餐厅里面，透过高大的玻璃窗望着外面，他经常会这样。

一天，泰勒·本－沙哈尔望着窗外，突然眼前所有的色彩变得更加明亮，世界变得更加澄澈干净。然后他对自己说：“哇哦！我一定是受到了启发。”因为泰勒·本－沙哈尔曾经读到过一本书，书上面说过当一个人受到启发的时候，一切事物都会变美，这个世界会变得比真实的更加漂亮。于是，他一个人坐在沙发上，细细品味着这难得的清爽心情。

“经过这么多年的调节，我终于得到了开导。”沙哈尔老师由衷地告诉自己，这时他发现，远处的山脉变得如此的漂亮。

泰勒·本－沙哈尔本人每天花上一个半小时来做瑜伽，感觉很有受益。偶尔会跟好朋友一起静坐 45 分钟，然后围着房间做很长时间的漫步冥想。在这个过程中，泰勒·本－沙哈尔开始思考，如何能够帮助那些不想花很长时间但也能享有冥想益处的人呢？

泰勒·本－沙哈尔说，人们每天只需要 45 分钟的时间进行冥想就足够了。每天只需要 45 分钟，呼吸方式都会得到很好的改变，更容易获得积极的感情。

有一位在医学院的老师每天坚持做 30 分钟冥想，一段时间之后，他的情感和身体都得到很大程度的提高和改善，与那些不做冥想的人相比，他的状态要好很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

研究发现：冥想和人的心理免疫系统有着很强的关联性，会让人的身体机能更有活力和弹性。现在，冥想已经越来越多地应用在精神病领域里，并且已经被证实十分有效，它可以帮助我们克服严重的抑郁症，焦虑以及其他的心理问题。

冥想不仅对治疗严重抑郁有帮助，而且对缓解悲伤也有很大的效果，那么它究竟是如何起作用的呢？

当一个人产生某种情感经历的时候，总会出现相应的身体特征。积极的情绪可能会让人的身体感到很舒适。但是当经历痛苦的感情时，比如比较焦虑的时候，可能人的身体就会出现不舒服的症状，比如脖子、肩膀或者是胃部不适，而这些身体状况都对应着相应的情感。因此当遇到这样的情况的时候，不要钻牛角尖，沉思自己究竟是怎么回事，到底发生了什么，而要去立即感知身体中相对应的情况。

当感到很压抑的时候，那就要集中注意力在上面，并且接受这个现实，不要试图去确定它，只要简单地去接受它是什么。

“哦，现在心情很难受。难受就难受吧，这是不可避免的，以后就会好了。”

“天啊，我的胳膊上长了这么大的一个包，真是有趣。我想让它变小一点，呵呵，它真的可以变小。”

举个例子来说明，当人生病了的时候，通常会建立起一个新的神经通道，大多数的人在这个时候会使自己的思绪陷入到这种通道中来，而这条通道与压抑的负面情绪紧密相连，接着这条通道会被逐渐加强。这个时候需要做的是建立一条可替代的通道，而并不是打通一条新的通道。这条可替代的通道是什么呢？是我们自身的修复能力。

其实人们在日常生活中所遇到的大多数疾病，自己的身体都是有能力修复的，当然这也不是绝对的，但是在大多数的情况下是这样的。跟着身体的感觉走，去感知身体，去接受它，不要试图去修复它，它是什么就是什么，只要小有兴趣地观察它就好了，身体内在的修复机制会自动处理它的。

而要做到适应这种方式的关键就是要练习，不断地重复，练习的过程并不是非要集中注意力 45 分钟，而是将失去的注意力找回来并且不断地重复。这样的训练方式其实就是一种冥想。

其实，冥想要做的就是努力地感知现在。丹尼尔·格尔曼在他的《毁灭性情感》一书中写道：“一个人吃惊的程度越大，这个人就会越倾向于产生烦乱的情感。”尤其是当他们研究过东方宗教之后，更加认定这一论断。

通过冥想，可以使人达到一种相对冷静安宁的状态，抛开现实生活中的各种烦乱，从而实现一种幸福感。泰勒·本－沙哈尔老师说：“冥想这个过程本身有一些非凡的品质，但不一定是主体。最重要的思想是，任何能够让自己拥有足够决心的人都可以达到这种过程。”

在日历中留一些空白

在“哈佛幸福课”的课堂上，泰勒·本－沙哈尔教授已经讲述了他自己亲身的冥想经历，也告诉我们一个讯息，那就是我们可以通过冥想的方式来感知幸福。

但是感知幸福的前提应该是你要有必要的时间来让自己静下来，然后陷入到新的冥想之中。如果每天你都有太多的事情，即使是好事，也会让人受不了。不论你有多喜欢社交，不论你有多爱你的工作，当看到日历簿上没有任何计划的空白页，心中总会升起一丝安详宁静。宁静的美妙源于它和幸福的接近。

“留白”是完全属于你的时间，你可以想做什么就做什么，也可以什么都不做。在日历上留白，这些留白会使你感觉自己拥有大把珍贵的时间。

不要让自己成天都处于忙碌之中，留点时间给家人，与家人一起度过一个安详静谧的下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



午，你会发现生命中有那么多幸福。

列宁说：谁不会休息，谁就不会工作。学会休息休闲是为了更好地工作，因此请给自己留点空闲！想想自己有多久没有写过日记了，多久没有听自己喜欢的歌了，多久没有想哭就哭，想笑就笑了，多久没有静下来回忆从前那些美好时光了？多久没有好好陪在家人身边，想撒娇就撒娇，想拥抱就可以有一个大大的拥抱？好留恋往昔学生时代的日子，指点江山激扬文字，做想做的梦，笑可笑的事，从不考虑对与错，成与败，那时一个人无忧无虑，无牵无挂，心是自由的，想飞多高就飞多高！很留恋从前的日子，可以任着性子折腾，半夜起来去看天上的流星，无拘无束，自由自在。

在你容许自己的生活中留白之前，你永远找不到时间去做你真正想做的事。但是只要你能为自己留一些空白时间，你就能为自己做一些事，而不只是在应允别人的要求。平常工作中，你会感觉自己的时间被来自各方面的形形色色的事情侵占，现在，你可以给自己制定一个计划，在日历上的某一天留下一个空白，不安排任何的行程，只是放松，去做你喜欢做的事，但千万不要浪费在睡觉上，那会是多没有意义的啊。

生活中，我们常常感觉被一条无形的线给拉紧。为了更好的生活，我们挣扎、奔跑、拼尽全力。但结果却无异于自杀，生活的乐趣，挣扎没了；生活的快乐，奔跑没了；生活中一切美好，都被那根无形的线拉没了。我们总是忙着朝目标前行，却忽略了沿途美丽的风景。

我们应该多为自己留一点空闲，让生活多添一些色彩，不是更好吗？有时候，休息一会儿或是打个盹儿醒来，精力、体力得以恢复，精神焕发，奋力一搏，也许会像那条绷断了线的大鱼一样，自由了；也许会像刚休息过的挑水工一样会挑更多的水！

生活中，找个空闲，休息一会儿，奋力一搏，结果会更好！

台湾综艺天王吴宗宪用这样一句话表明了自己退出娱乐圈的决心：“既然离开了就没有想要回来。”记者在采访吴宗宪的时候问：“是什么原因让您做了这个决定？吴宗宪回答说：“因为这行做了太多年，想休息一下。我经常说，白天在工厂当工人，下午在摄影棚当艺人，晚上就不是人了。”“我也一直在想，真的要离开吗？这对我来讲应该是一个金饭碗嘛。一个人可以做一年有一两亿的收入的工作，你把它辞掉，不奇怪吗？有时候内心是有一点失落，但一个工作做那么久，想要改变一下。”记者问：“现在淡出娱乐圈的好多明星都在想方设法复出，您将来会复出吗？”吴宗宪以这样一句话来回答：“生命需要轻松，既然离开了，就没有想过要回来。”

空闲是自己给自己的，是自己给自己争取的，不是从别人那奢求来的。不要给自己找借口，说工作忙走不开。时间是挤出来的，不是吗？只要把生活的节奏调节好，计划好，怎么会说没有时间呢。给自己留点空闲，一个人静静地听音乐，品着茶，看着书。

给自己留点空闲，只身一人，去远行，去海边，去雪山，去丛林，去沙漠，去草原，去呐喊，去尽情拥抱自然，尽情享受阳光；给自己留点空闲，心是自由的，呼吸是自由的，心情是自由的，想象是自由的，感受是自由的，深吸一口气，就那样被自由包围着，就那样深深陶醉着，静静回味着……

给日历留点空白，给自己留点空闲吧，给快乐找个源泉，让疲惫的心有个港湾！

寂寞也可以是一种幸福

在很多人看来，寂寞就意味着空虚，空虚从另一方面来说就是不幸福。可能大多人都会以为寂寞的人多有张快乐的面具。白天的时候，带着它到处炫耀自己的快乐。到了晚上，摘掉它，裸露出真实的本性。它的本性是忧伤的，这种忧伤需要宣泄，于是发现了文字。也许苍白，却能在笔端充满生命力的张扬。剖开了深埋入土的回忆，不管是再撕一次的伤痛，还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是充满幸福的回味……

但其实，幸福不幸福，最终的决策权还是我们自己，寂寞并不意味着不幸福。

经人介绍，杰西卡认识并嫁给了当海员的丈夫。从此，她便开始了体验孤独与享受寂寞的旅程，但同时她也享受牵挂的幸福。

她说道，记得丈夫第一次离开她上船时，她确实受不了。送走了丈夫跌跌撞撞地回到家，望着18平方米的房间，觉得这房子那么大，那么空。她哭一阵，想一想，想一阵又哭，想想无边无际的归期，面对空荡的屋子，她痛苦得不得了。当时，她最恨的是：世上为什么有海，为什么有船，若是没海没船，丈夫也不会扔下她去那么远的地方上班，她真恨不得快去把丈夫追回来。猛地，她想起了丈夫的嘱咐：当船员的妻子可必须学会勇敢坚强，不要动不动就流泪。想起这些，她擦干眼泪，开始收拾房内卫生。她把双人枕头放起来换成单人的，把丈夫的鞋袜等一一收藏起来。当收拾到烟灰缸时她又止不住流泪了，她在心里对丈夫说，希望你少抽烟，好好保重身体！

从此，她开始了相思牵挂的生活，一天天数着丈夫离开家的日子。数至七个月时，丈夫来信说准备休假，她又一天一天数着丈夫归家的日子，数至8个月零6天时，终于盼来了日思夜想的亲人。

丈夫回来后，杰西卡便告诉丈夫自己每天的生活，丈夫说他很担心杰西卡，怕她忍受不了寂寞，做他的妻子会不幸福。杰西卡说，她很幸福，因为寂寞也是一种幸福。正是寂寞让她变得了坚强勇敢，让她学会了更好地生活。

人生的第一件大事是发现自己，因此人们需要不时孤独和沉思。在喧嚣中，人们很容易迷失自我，只有宁谧的寂寞才能发现自己，发现生活。李志在《凡·高先生》中唱到：不管你拥有什么，我们生来就是孤独。每个人都是独立的，每一种感情只可以被分享，而无法被完全地理解。只有自己才是最了解自己的人。

寂寞带来了失落感，也更容易使人们发现自我。如果杰西卡在寂寞中只是一味地消极面对，那么她就会陷入不幸福的深渊，但是她在寂寞中找到了幸福的方法，寂寞也就成为一种幸福。

其实幸福只是一种个人的感觉罢了，看你自己怎么看待它了。一路走来，我们经历过贫苦，经历过背叛，经历过失去，经历过绝望。短短的呼啸而过的青春，不免留下遗憾，人越长越大，却越来越孤单寂寞。

承受寂寞是一种勇敢，享受寂寞是一种成熟，而寂寞也是人生的一个必经磨练，只有学会了享受寂寞，幸福的生命才会完整。

生活本来就太多的诱惑，太多的追求和渴望会让原来简单纯粹的人生变得迷茫与困惑起来。什么是幸福？幸福有很多种，每个人的答案和标准都不同，不过有一点是肯定的。那就是活着就是幸福，可以看到早上升起的太阳是一种幸福，可以听家人在你的餐桌唠叨个没完那也是种幸福，可以和好朋友插科打诨也是种幸福，幸福很多很多，多的就如你身边的空气，充盈在你的周围而你懵然不知。当然，享受寂寞也是一种幸福。

一个幸福的人不在于他拥有什么，而在于他的心态和心境。伟大的人都是孤独的，因为孤独，因此懂得发现和寻找，且具有博大的胸襟、雍容大度的风度。不是每个人都能拥有寂寞，享受寂寞。很多人为了逃避寂寞，选择到喧嚣的世界，让各种感官刺激来驱走寂寞。

人生本就是一个福祸相依，苦乐参半的过程，被误解也是生命中不可避免的一种情感，因为不被理解而寂寞。面对误解，不必辩解太多，用时间证明自己的。

闲暇时一个人独处在安静的环境里，心平气和地品味无丝毫侵扰的那种氛围。这时候，你所拥有的寂寞实际上是一种超越幸福的感觉。一个人的时候，可以专心致志地读一篇喜爱的文学作品，全身心地听一首爱听的歌曲。甚至在夜深人静时，久久地凭窗远眺，望远处瀛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



弱的灯火和那片恒定的熟悉的星空。

天生内向的人，并非不善言辞，也绝不寡言少语。喜欢独处，其实质就是喜欢清静，也常常刻意去寻找或创建这样一种环境。虽说是一个人独处，但不等于寂寞无聊。在拥有独处的时光里，可以静静地排解自己的心绪，真真正正地放松自己，让负累过的身体和疲惫过的身心，慢慢地得以还原。在孤独中安然地反思自己，让驰骋的思绪像小溪般自由自在地潺潺流淌，载着一枚枚轻酣的红叶，载动沉夜中香眠的月影，修正着那个亮闪的方向，去寻找与自己亲密对接的未来。

社会生活的快节奏，每日奔波路途上纠缠着的磕磕绊绊，每个人都承担着工作的压力、家庭的负担、情感的纠葛。甚至在人与人相处时，煞费心机地学会庸俗，学会适应，学会该恪守而不能废弃的原则。很多人都常说，“唉，活着真累。”累，这是实情，也是实际，说明人总有事情要做，总有话要说，更说明了人就是在一个纷杂的且布满色彩的矛盾体中生活。生活中不触及矛盾，那是远不可及的幻影，有了矛盾就总要想尽办法解决矛盾，而解决矛盾的过程中，就会伴随忧烦，伴随奢望，伴随种种高高低低的喜怒哀乐。

而在孤独的时候，就是一种暂短的解脱，就是从复杂走进简单，让负累的心悄然地得益于一种安逸，一种呵护，从中拾捡乐趣，优选怡然，甚至可以重新造化自己，审视自己，升华自己，改变自己。在静思时敞开所有，可以在突然间使思想豁然开朗，给心间推开一扇亮窗。

孤独是一份情结，它可以无言地描述我们生命和心灵过往的历程，静然反思，在纷杂中坦荡面对一切。暂短的孤独，会理性地分析自己，让自己思虑后，更清楚明了现实中拥有的珍贵的生活，善待他人，也会为我们迎战困惑养精蓄锐，磨砺意志，撕碎消极和怠慢。

寂寞，也可以是一种幸福。寂寞的人是敏锐的。这种敏锐可以从文字中看到，也可以从眼神和气质中寻找。人生短暂，寂寞不常在。请享受寂寞，放松心情。让我们在寂寞中思考，完善自我，请在享受寂寞的过程中也享受到幸福的生命。

用从容的心招待幸福

太在意别人的眼光是幸福的威胁。在现实生活中，我们常常也会因为别人的一个眼神、一句笑谈、一个动作而心生不安，思虑重重，甚至寝食不安。其实这些眼神、笑谈、动作在很多时候是没有意义的，只是因为我们自己在乎，所以才会为之心乱。

忙碌的生活也是幸福的威胁。幸福应该是从容不迫的。幸福原本是每个人的好朋友，经常去拜访每个人，但很多人都因为太忙碌生活而顾不上招待幸福。幸福受到了冷落，也不愿再来拜访。

在充满矛盾和苦痛的尘世里，如果我们不能以一颗从容的心去生活，想做到不畏人言、不畏人笑，慢下生活的步调，只怕很难。

从容的心其实就是一颗平常心，就是摒弃了内心的非分欲望，本着率真的自然之心生活，只有如此才能活得坦荡，活得洒脱。惠能大师告诫弟子们说：只有抛弃了内外、生死、善恶、是非、祸福、利害、明暗等一切相对，不偏执拘束于任何一端，人才能进入自由自在、无所羁绊的精神境界。

白云禅师与师父杨岐方会禅师对坐。杨岐方会禅师问白云：“听说你从前的师父茶陵和尚开悟时说了一首偈，你还记得吗？”

“记得。”白云答，然后他又恭敬地说：“那首偈是‘我有明珠一颗，久被尘劳关锁；一朝尘尽光生，照破山河万朵。’”

杨岐方会禅师听罢，大笑数声，一言不发地走了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

白云怔怔地坐着，不明白师父听了自己的偈为什么大笑，他的心里愁烦极了，整天都在思索着师父的笑，可他又找不出大笑的原因。那天晚上他辗转反侧，苦苦地参了一夜也无法入睡。第二天一早他就去请教师父为什么大笑。

杨岐方会禅师又大笑起来，说："你还比不上一个小丑呢，小丑不怕人笑，你却怕人笑！"

白云听了，豁然开悟。

参禅寻求自悟的禅师把自己的心思寄托在别人的一言一行，并因此而苦恼，真的还不如小丑能笑骂由人，了脱生死呢。

寒山曾有一诗云：吾心似秋月，碧潭清皎洁；无物堪比伦，更与何人说。

这首诗旨在说明我们本然的天性就似明月、碧水。禅心告诉我们，人间的一切喜乐我们要看清，生命苦难我们也该承受。禅的伟大也就在这里，它不否认现实的一切，而是开启我们的本质，教导我们认识心的实相；它不教导我们把此物看成是他物，而是教导我们此物即是此物，他物即是他物；它让我们认识自身，擦拭去种种尘埃，寻找清明内心，最后回归自我。

一个人只有认识到宇宙万物，包括生死、善恶、是非、得失等种种相对，它们的本性是统一无别的，才能够常守清净本心，不被外界的种种欲望所迷乱、困扰，才能超然物外、无所束缚、独立自主，真正做到"人到无求品自高"。在当今时代这个竞争非常激烈，工作也显得千头万绪的紧张形势下，很多人会感觉活着真是很累，生活也真是充满了无端的烦恼，这样的感叹包括我自己在内也很感到无奈。

怎样认识生活，如何理解生活的竞争和重负，每个人的感受不同，因此所反映出的精神状态也就不同。

因为我们的心情始终保持着一种恬淡从容的状态，所以你就会感觉到生活永远是美丽的。不知道你是否有这样的经历，在河畔总是有这样一些垂钓者，他们清晨很早就走出家门去，在夕阳下拎着一只空荡荡的鱼篓回到家里来的时候，却仍然是喜滋滋、乐呵呵的样子。在不理解个中乐趣的人看来，他们付出了一整天的等待和辛苦却一无所获，怎么还显得如此愉悦而惬意？往往垂钓者给出的回答是：河中的鱼咬不咬我的钩那是它们的事，可我钓上来的却是一天的悠然和快乐。对于一个垂钓者来说，原来最好最大的收获就是垂钓的自我乐趣。在他们的感觉中，快乐就是一条最丰硕的鱼。

恬淡从容是一种失败后的豁达。那些在矿井下辛苦劳累了一个晚上，早晨从地球深处走出来的矿工们，黑黝黝却写满了开心笑容的脸上在朝霞的涂抹下，显得是那么的生动和健康。生活中，人们往往会把矿工称为吃阳间饭，干阴间的工作，可能在很多人看来这份工作也不可能让人感到高兴和快乐的啊！可这些工友们的回答却是：王子只有一个。但如果没有这些无怨无悔、义无反顾的"掘井者"给我们这个社会采掘出的丰富地下宝藏，哪里会有王子衣食无忧、富贵繁荣的生活呢。对于一个在艰苦环境中生活的矿工来说，他们最开心最高兴的事情就是顺利圆满地完成了当天的采掘任务。因此，恬淡从容是沮丧时的一种自我调节。

一位扫了几十年大街的大伯，每天一个人默默无闻的把一条长长的大街打扫得干干净净，让上班赶路的人们在不知不觉中粲然走过。每天就这样循环往复、周而复始地打扫着一条长街，枯燥而又乏味，这位大伯可以说是这个小城里最不顺心的一个了吧。可他的回答却是："这条街只有我最贴近他，也只有我可以一丝不苟地把它打扫干净。"

对于一个打扫大街的人来说，原来打扫得最洁净的就是自己的一颗心。

是的，这世界上许多事情的得失成败我们不可能预料，也不一定承担得起，我们只需尽量去做，求得一份付出之后的坦然和快乐；许多的人我们捉摸不透、防不胜防，往往是我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



希望走近，而人家却早已经设好了障碍，如此我们也不必去计较，我们唯一能做的就是：在我们必须面对他们的时候，奉上我们的一颗真诚的心，然后感觉自己的坦然：许多的选择如果让我们抓住，就有可能抵达成功，但我们一次次失去机会，没有关系，那只是命运对我们的无情嘲弄而已，但它终究不可能夺去你生活中恬淡从容的权利。

平日里和同学的摩擦，和老师的斗嘴，和父母的顶撞，这些不外乎因一些小事，而被自己所谓的个性，刻意地放大了，面对这些矛盾的导火线，从容的人懂得大事化小，小事化了，坦然面对，别计较太多，吃亏是福。

与其纠结于生活上的琐事，还不如像云和水一样，从容地面对人生旅途各式各样的小插曲，花开花谢，沧海桑田，坚持自己的初衷，放下急功近利的心，跟着心的声音寻找幸福，相信每个人都会找到属于自己的幸福！

享受独处时的美

哈佛幸福课教授泰勒·本－沙哈尔是一个偏内向的人，在他还没有接触积极心理学之前，他也时常思考着关于幸福的问题。他说自己特别喜欢独处的时光，也很享受这样的美丽。其实生活在这纷扰喧嚣的世界，有时真的需要有自己独处的空间。独处时可以放飞自己的心灵，什么都可以想，什么都可以不想。一个人独处的时候，静美随之而来；清灵随之而来，温馨随之而来；一人独处的时候，贫穷也富有，寂寞也温柔。

著名现代散文家周国平曾经说过："一种缺乏交往的生活当然是一种缺陷，一种缺乏独处的生活简直是一种灾难。"难以想像，一个人从早到晚生活在人群中，没有自己的空间，没有独处的时间。这样的人是没有自我的，更谈不上幸福。

张爱玲，这个上海女人，除了她的文字，她的生活鲜为人知。但我们唯一能确信的是：独处给了她灵感，给了她快乐。

张爱玲的作品取材于世俗生活，将西方现代心理分析派的要领和中国古典小说的叙事笔法奇特地结合在一起，风格富丽堂皇而且充满丰富的意象。

晚年的张爱玲孤独地居于美国，极少与人交往，于 1995 年月圆人团圆的中秋节前夕悄然离世。她选择了静寂封闭的生活，因为热闹对于她来说早已是过眼烟云。

漫步到水边，伫立在无声的空旷中，感受一份清灵。让心灵远离喧嚣纷乱的世界，默默地体验花香，聆听鸟鸣，欣赏自然带给你的乐趣，静静地沉浸在自己的遐想中，不要谁来做伴，只有自己，而在这时你是最真实的。抬头仰望天边云卷云舒，让心儿随着自己无边的思绪飘飞。此时，这个世界属于你，你也拥有了整个世界。

啜一口咖啡，缓步于窗前，任这极致的浓香在口齿间肆意充斥，让心中的苦闷，身心的疲惫都随着升腾的热气蒸发，风散。现在，你只是你，一个单纯如孩童的你，远离了世俗喧嚣，远离了人群世故，远离了那该死的社会生存斗争。现在，认真地看着窗外的栀子花，七里香，那洁白的花瓣在月光下绽放，一颤一颤，似乎有精灵在上面舞动。那么，请随着它一起舞动吧，在柔美的月光下，舞出你所有的烦恼，唱出你内心最美的声音，快乐，便在这旋转的裙摆中，在这跳跃的空气中荡漾。

捧一杯香茗，在氤氲的缭绕中慵懒地翻阅一本好书。让自己在这份难得的宁静中，去书中解读关于生活，关于情感的文字。此刻孤独成为一个空灵的竹箫，悄悄地流淌着轻柔的曲调。可以被书中的人物打动，静静地流泪。这时的自己卸掉了生活的面具，返璞归真。

放一首轻缓的温柔的小夜曲，静静地赖在床上，什么都不想。只让自己沉浸在难得营造出的氛围里。让身心此刻回归本真，默默地享受音乐带给自己的心灵的栖息。让音乐来诠释自己对浪漫的渴求。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



背上简单的行囊，到向往已久的地方去，不要与谁为伴，就自己一个人的旅程，可以天马行空，自在逍遥。也许你会如孩童般的滚过一片青青的草地，找寻回儿时的天真与顽皮。也许，你会大喊一声，打破这宁静的时刻，让孤独的内心得到释放的快乐。成长本身就是一种疼痛，成为一次自己真不容易，就让这独处的时光做回真正的自己。在陌生的地方，没人认识你，让这阳光完完全全的照亮你那些想喊而没有喊出的日子吧！在这里，一人独处的时光，便是绝顶美妙的时刻。

独处是一种乐趣，更是一种享受。独处的时候，你会情不自禁的抬起头来，仰望那遥不可及的星空。一切的一切，都显得那么宁静，那么和谐。此时，你是否抛开了尘世的所有杂念，尽情地享受这只属于你的独特夜景呢？你是否在浮躁的世界中寻找到内心的平静与闲适呢？你是否能感受到黑夜中万物合一的力量，感受到宇宙中那不可亵渎的神圣价值？

无论生活多么繁重，我们都应在尘世的喧嚣中，找到这份不可多得的静谧，在疲惫中给自己心灵一点小憩，让自己属于自己，让自己解剖自己，让自己鼓励自己，让自己做回自己……

在喧嚣、浮躁的现实生活中，我们每个人都需要独处，需要认识撇开各种社会化角色、卸了装之后的作为自我角色的我。这时的自我才是最真实的自我。没有了独处，你就会面临种种压力而不能释放，就会因不了解自己而失去自我，就听不到来自自己内心的那个声音，或快乐，或兴奋，或压抑，或悲伤。所以，偶尔独处，也是好的。

但是，在无忧无虑的舞蹈过后，你是否也应该停下来沉思？思考自己的人生道路，前方为何物？而自己，又该以怎样的姿态来走过这段路？思索在迄今为止所遇到的困难中，自己到底扮演了什么角色？是等待救援的弱者，还是勇敢应战的先驱者？

也许，你认为与别人滔滔雄辩是一种乐趣；也许，你认为与友人交流谈心是一种乐趣；也许，你认为与父母促膝长谈是一种乐趣；也许，你喜欢陶醉于快节奏的灯红酒绿的都市生活，喜欢沉迷于多姿多彩的外部世界。然而有时候，不妨尝试独处的滋味，试一试走进自己的内心世界，看一看另一个世界的风景。也许，你会惊喜地发现：原来，独处也是一种乐趣，也是一种享受，那个世界的风景也很美！

独处的时候，你会抛弃任何外在的装饰而把自己赤裸裸地展示在大自然面前，与宇宙万物倾心交谈融为一体。独自一人走在林间小道，脚下踩着的是软软的飘散满地的落叶，耳朵听到的是鸟儿悦耳动听的歌声，眼睛看到的是清新的翠绿、轻飘的洁白和空阔的深蓝，手所触摸到的是朝气蓬勃的生命，心灵所接受的是阳光的洗涤。这，是一幅多么美好的画面啊！此时的你，已远离尘世间那功利至上、精神贬值的社会，回到原来的真实世界——内心世界。在这个世界中，时间不再是金钱，沉思不再是奢侈品，回忆不再是浪费生命；在这个世界中，你可以追求宁静的沉思、回忆的享受，可以追求潜心的精神创造，可以追求有限生命的永恒与超越！偶尔独处，不也是一种对生命价值的追问，也是一种精神享受？

独处是一种美丽的真实，也是一种真实的美丽。让我们学会享受这种独处的魅力吧！

放慢你的脚步，拥有美丽的人生

人生是一个奇怪的过程，追求得越凶猛，往往失去得越多。人要有追求，但不能一味地追求，人还得学会享受。人生苦短，我们不能让不断的追求湮没了原本属于我们的快乐。闲时看看云卷云舒，听听流水叮咚，弄些花花草草，何尝不是一种快乐呢！因此，我们不妨试着放慢自己的脚步，生活的确可以是另一番美丽景象。

有一牧师，每周奔忙于讲道，还在附近社区兼了一份职。庞大的工作压力，使他不久便患上了胃病。医生建议他卸掉一些职责和活动，但他不知道该怎么着手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一天晚饭后，他看见厨房里的妻子一边唱歌一边洗盘子，心情十分好。他不由想到和自己结婚18年的妻子，每天晚餐后都要洗盘子，时间一天一天地过去了，现在，妻子依然象以前那样在洗盘子时快乐地哼唱小曲。牧师想假如在结婚前，她就被告知每天要完成这样一个任务，展望一下18年里完全能够堆满一个车库的脏盘子，她一定会对未来的生活灰心丧气，甚至不敢结婚了。

实际上，妻子天天都在快乐地生活，因为她一天只洗一两次盘子。想到这，牧师恍然大悟，他忽然明白了自己烦恼的根源：他总是试图把今天的盘子、明天的盘子甚至后天的盘子一次全都洗干净，在超量工作中承受不必要的焦虑。

洗盘子的启示，让牧师放缓了工作的节奏，放慢了追逐的脚步，卸下了沉重的包袱，他的胃病也得到了缓解。

有人说，旅途是繁忙的，必须抓紧时间赶路；有人说，旅途是悠闲的，应该缓缓而行；还有人说，旅途的终点是归宿，何来紧迫与悠闲……其实，旅途最重要的不是终点，而是过程。如果只是为了到达终点，我们不会感到幸福，即使露出喜悦之色那也只是短暂的。我们应当放慢自己的脚步，让自己更好地领略沿途的风景。

放慢你的脚步，给自己一个假期，把所有的所谓的追求统统放一边，让我们好好的呼吸身边的新鲜空气，让全身心得到一个彻底的放松，与家人去郊外踏踏青，感受大自然的舒适与美妙。过多的追求只会让我们越来越对这个世界感到失望，而对它的美视而不见。

我们都期盼着成功和名誉，更期盼成功以后能带给我们更美好的生活，殊不知今天才是实实在在的。追求明天，但更重要的是活在今天。人生的意义不在于是否能到达终点，而在于你是否懂得享受过程中的快乐。

放慢你的脚步，把时间观念抛至脑后，放松大脑，放慢脚步，用心去感受一下身边的事物。踏着放慢了的步子，不经意间，你会发现：街口新开了间饰品店，拐角的小吃店改成了川菜馆，公车变长变新了，小区的水池里多了几条大尾巴的金鱼，枯黄的草坪变成了有生命力的绿色，高大的树木又长出了新芽，粉红色的桃花也露出了她那羞涩的脸蛋，天空似乎比昨天更蓝了，水似乎更清了，城市的日落也挺有情调……吸一口气，很清新，夹杂着花的香味，夹杂着万物复苏的味道。原来，我们的生活是如此美好，如此幸福。放慢脚步，看看你周围的风景！放慢你的脚步，走走看看，看看自己的脚步，看看后面的风景。

放慢你的脚步。不妨走进大自然，去感受一下流水的叮咚作响，看看鱼儿在水中欢快地嬉戏，躺在草坪上，贪婪地呼吸泥土与青草的味道，让阳光亲吻你，让风儿抚摸你；不妨像儿时那样向父母撒撒娇，依偎在他们那早已不再健壮的肩膀，重新听听那些小时候已经听烦了的故事；不妨牵起爱人的手，像当初恋爱时那样，一起去看一场言情电影，让她幸福地依偎在你怀里；不妨取消孩子那似乎永远都上不完的补习班，跟孩子一起玩玩游戏，带孩子去他向往已久的游乐场……也许通过这些你会有意外的收获，或许你会因此改变对生活的看法。

有些人一生都在忙忙碌碌，到头来却不知道自己在忙什么。这样的人生注定是悲哀的，所谓的名利、金钱，到头来不过还是一场空，生不带来，死不带去。人来到这个世界上时，手是握着的，因为他想抓住这个世界；死去时，手却是松开的，什么都没带走，什么都带不走。世间，多数人是悄悄地来，然后默默地走，随着时间的流逝，被人们遗忘。于是很多人毕生都在奋斗，努力地证明自己生命的不凡。有的人选择了用事业上的成功来证实，有的人用不断争取来的权势来证实，有的人凭借巨额财产来证实，有的人用满腹的才华来证实……

可人在奋斗的时候，是不是应该学着放慢脚步？因为生命有时真的很脆弱。看看医院里那些与死亡抗争的人们，那些昨天还为生活奔忙的人们，他们也许本应该好好地享受生活，但却因为突如其来的病痛或是灾难而不得不离开令他们眷恋的世界。

没有人知道明天会有什么事情发生，更没有人能预知生命的尽头在何处。往往好多人都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是在生命垂危之时才发现，拼搏了一生的金钱或权势在这一刻都是毫无意义的，因为什么都无法拯救他们的性命啊！于是，人们才后悔在健康的时候不晓得这个道理，终日忙着工作而忘记了健康才是最宝贵的财富；才后悔之前很少跟家人坐在一起聊聊家常；才后悔好多年没有回故土，去重温一下家乡的气息，去探望家中年迈的亲人……

苏格拉底曾与人相约去爬山。那人一路赶来，气喘吁吁。姗姗来迟的苏格拉底便问："你来的路旁有什么吗？"

"我不清楚，我只顾向前。"那人沮丧极了。

于是，苏格拉底便拍拍身上的尘埃，娓娓而谈："真是太遗憾了，我已经欣赏完了沿途风光。"

其实，不光是生活，人生道路上又何尝不是如此呢？漫长的一生，如果只注意最初与最后的事物——诞生与消亡，那生命也许太平淡无奇了，如果我们连人生旅途上的过程都要一笔带过的话，那生命未免也太没有价值了。

对于生命，无论你我，都只能拥有一次，在这仅有的一次生命进程中，我们确实需要放慢自己的脚步，欣赏生命中一个个的灿烂点滴，去品味生命过程的意义。生命不在结果而在过程，不是吗？

我们每次送客人都要说"慢走"，慢表达了挽留之情，慢也表达了温馨的叮咛；看到别人做事，时常叮咛"慢点儿"，慢可以稳重，慢可以不出差错。当有人为事情着急时，我们的安慰是"别着急，慢慢来"，慢可以缓解紧张的情绪，慢可以开发智慧解决问题。朋友开车时，我们告诫他"慢点开"，慢意味着安全。

生命是短暂的，不要在生命中留下太多的遗憾。如此，我们才能用一种超然的心态对待眼前的一切，不以物喜，不以己悲，不做世间功利的奴隶，也不为凡尘中各种牵累，烦恼所左右。如此，我们才能在当今社会愈演愈烈的金钱物欲和眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前凝神静气，做到坚守自己的精神家园，让生活多一些光亮，多一份感觉。

放慢你的脚步，让我们欣赏到很多生活中不经意的美；放慢你的脚步，让轻松和自在充满心里；放慢你的脚步，让欢喜和感恩写在脸上；放慢你的脚步，享受生命中的感动和给予；放慢你的脚步，欣赏周围的山河大地，人文自然；放慢你的脚步，品味生活的点滴幸福。

心中默念：明天又是新的一天

不知道大家是否有这样的感受，第一次看《乱世佳人》的时候，可能只会单纯地揣摩女演员和男演员的心理，发现郝思嘉是一个坚强有魅力的女人。但是，第二次看这部片子时便会品出不同的感觉，电影表面描述的是曲折的爱情故事，实则蕴涵了某些精神世界的深刻内涵，不仅有人生执着追求幸福的精神，还有人类的向往和平安宁的精神。

人们常说"由俭入奢易，由奢入俭难"，影片中有一个郝思嘉手举竹篮的镜头，打动了太多人！郝思嘉作为一个要什么有什么的富家千金，却要忍受在一夜之间失去所有的痛苦！可她能面对现实，重新坚定地站了起来，说明了她是多么的坚强。除此之外，她还担负起重建家园的重任，并且一直在说着"明天又是全新的一天"，她用这样的话来鼓励自己，让我不得不钦佩和有所思，这样的勇敢和斗志，是我们常人所缺少的！也是很难做到的。

我们每个人都在守望幸福，可是当不幸来临的时候，我们是否也能重新站起来，努力地前进呢？面对人生的困苦和艰难，我们又是否能有这样的豁达和坚强呢？

谁不希望自己能够拥有幸福，能够拥抱美好的未来。可生活就是这样，你越是期待美好的，就越是有挫折在其中挡路，除非你拨开荆棘，否则永远看不到开满山野的鲜花。就像小孩子一样，时而高兴时而哭啼，生活很不听我们的话，也不照顾我们的心情。它为所欲为，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



它让你跌倒，甚至将你击败。

“明天又是新的一天”，这句话帮助无数人找到了力量，找到了我们面对生活所应持有的态度，我们都要这样，对生活永远保持信心，赛内斯说：今天是失去了，明天也许会重新获得。假如有一天生活欺骗了我们，我们应该对自己说一声，“明天又是新的一天”。这样，一直豁达，一直努力，一直追求，只要对生活永远保持乐观的态度，我们的生活一定会是幸福的！

“如果错过太阳时你流泪了，那么你也将错过群星。”这是著名诗人泰戈尔的《飞鸟集》中的经典名句，这句话不知道激励过多少人，更不知道，它让多少陷入困苦的人重新振作起来，又重拾对生活的信心。没错，泪水会让你原本清晰的视线变得模糊，让你看不清前方的路。既然这样，又为什么不将眼泪擦干，勇敢地望向前方呢？

薛尔德夫人遭遇了人生很大的不幸。她的丈夫在1937年去世了，丈夫的离去让薛尔德夫人十分痛苦，她甚至几度想要轻生。然而薛尔德夫人又没有这么做，她不得不独自面对接下来的生活，她需要重新出去工作，需要重拾对生活的信心。

她打电话给原先的老板，希望他让她重新回去工作，她需要赚钱，需要还丈夫在世的时候欠下的医药费。于是，薛尔德夫人干起了以前推销员的工作，无论刮风下雨，她都得竭尽全力地去卖书。

薛尔德夫人不得不经历风雨天，也不得不到偏远的地方去推销书籍。她在泥泞的路途中摔倒，在风雨中流泪，失望时她几乎将生命终结，她害怕面对生活中的一切。而最让她害怕的就是新一天的到来，因为这就意味着她又要走上推销的路。

一日，薛尔德夫人推销的工作做得还算顺利，她终于有一点自己的时间，于是她随便翻开了一本书来读，那本书的结尾写了一句话：如果你因错过太阳而流泪，那么你将错过群星。所以，请擦干你的眼泪，心中默念明天又是新的一天。这句话深深地打动了薛尔德夫人，她决定从此后勇敢地接受生活的苦难，让自己重新振作起来。

薛尔德夫人是幸运的，因为一句激励的话语便重新振作了起来。要知道生活中还有很多人并没有从困苦中解脱出来。生活中一个小小的挫折也许就会让一些人消沉下去，更何况是一些大的不幸呢？沉沦并不是我们在人世走这一遭的目的，我们需要的是对生活的信心。

其实，生活就如同一面镜子。你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。你畏惧困难，困难就压在你的肩上；你看淡困难，困难就踩在你的脚下。没有爬不上的坡，没有下不去的河。

别人拥有的，你不必羡慕，只要努力，你也会拥有；自己拥有的，你不必炫耀，因为别人也在奋斗，也会拥有。多一点快乐，少一点烦恼，不论富或穷，地位高或低，知识浅或深。每天开心笑，累了就睡觉，醒了就微笑。 很多事，不是想了就能做到。很多东西，不是要了就能得到。很多人，不是你留就能留住。有些人，就像指缝的阳光，温暖，美好，却永远无法抓住。不再挣扎，不再留恋，一个人也很好。

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。面对困难，哀叹无用，抱怨无用，逃避更无用。而只有迎难而上，勇于承受，才会化解困难，进而战胜之。

在人生中，如果伤痛不可避免，我们唯一可以做的，就是让自己变得强大起来，尤其是要拥有一颗强大的内心。生活有烦恼，不必太在意；事业不顺心，不必太在意；情感有波折，不必太在意——因为，明天又是新的一天了。

亲近大自然，靠五官感受幸福

幸福一直是许多人追求的目标，但是幸福这种东西其实很虚，每个人眼中的幸福都不一样。孩子的幸福是得到别人的夸赞或是得到一些物质上的奖励；青年人的幸福是考上好大学，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

找到好工作，最后再有一个好家庭；中年人的幸福是有一个美满的家庭；老年人的幸福是儿孙满堂，有个安逸又愉快的晚年……实际上，除了对于目标的追求是幸福外，亲近大自然也是一种幸福。

试想，当早晨天刚蒙蒙亮的时候，可爱的鸟儿在欢叫，你走出家门，轻轻地走在刚下过雨的湿润的土地上。你慢慢地走向乡间小道旁的林荫深处，看着周围翠绿的、带着莹润露水的树叶，闻着泥土和清新的露珠混在一起的味道，冰凉又润滑，像铁观音一般清澈又淡雅。你听着从脚下传出的叶子被踩过的声音，脆脆的，混着鸟鸣，宛如一首交响乐。在这时，你可以环顾四周，到处是不知名的野花，那五彩斑斓的颜色交织在一起，虽不比温室中的花朵来得娇滴滴，却别有一番滋味，就像普洱和咖啡放在一起，有明显的不同，却各有各的一番韵味所在。这时，太阳也渐渐升起来了，清晨的太阳总是最温和的，不毒，很温暖，给人一种舒服的感觉。在林中，太阳也是有味道的。这种味道很特别，大概也称得上很实在，任何植物有了这种味道与自己本身的味道相结合，都会充满暖意，你便能清楚地闻到一股来自大自然的神味。这是多么幸福的事啊！

我们常说，生活中从不缺乏美，而是缺少发现美的眼睛。同样，生活中也并非没有快乐，而是许多人都没有学会怎么去体验和感悟幸福。在“哈佛幸福课”的课堂上，泰勒·本－哈沙尔不止一次地强调：“幸福是尽可能多地与自然相接触。”因此，到大自然中去吧，当你亲近大自然，融入大自然中，你会发现，幸福原来是一种触手可及的感觉。

世间万物，包括我们人类，都是大地的孩子，我们从自然中来，最终也要回到自然中去。母亲抚养了我们，回到母亲的怀抱，怎能会不亲切、不舒服呢？大自然有一种神奇的力量，有一种神奇的快乐密码，当我们心情不好的时候，我们不妨给自己放一天假。

不用坐高铁到千里之外去，不必乘飞机漂洋过海，只消自己驾车或者骑超级环保的自行车，带上孩子或约上三五知己，暂离喧嚣，来到乡村。春天，万物吐露新芽，鸟语花香；夏天，远处一望无际的青纱帐，近处的南瓜花、线瓜花、葫芦花在微风中接受阳光的亲吻；秋天，瓜果飘香，秋色连波，波上寒烟翠；冬天，踏雪寻梅。时而抬头仰望蓝天白云，时而俯首对话一草一木，时而闭上眼睛深呼吸，感受天然氧吧中弥漫的花香，同时放慢脚步静心聆听自己的心音和宇宙的声音。

此时此刻，你会觉得生命原来如此美好！你会感到心旷神怡，感觉所有压力和烦恼都已经烟消云散，而你的内心世界充满了幸福与快乐。

你可曾在一个闷热的夏日午后看蜻蜓的飞翔？你可曾于某个寒冷的冬季清晨眺望巍峨的远山？那你有是否曾恍惚间感到飞翔的蜻蜓突然变得非常沉静，而冷静的群山却在一瞬间放射出无限的活力？于是我们得到了一种完全不同于前的风景，这就是只有用心灵才观察得到的大自然，它可以轻易地超越一切真相的现实。其实，只要懂得感悟，我们就定会相信夹竹桃也能跳舞，凤尾蝶也会歌唱。

初春去郊外踏青，满目稚嫩的新绿！“遥看近却无”。不禁让人想起孩提时，我们乐于与每一株植物交谈，看见一颗茁壮的小草就仿佛觉得一个婴儿在成长。这就是因为孩提时的我们有一颗无比纯净的心灵，可以不含任何杂念地感受自然中的每一个生命。闭上眼能感受到春天的大地在振动，有无数绿色的草芽发出簌簌的声响破土而出。这世界上还能有哪一种声音比这更令人心醉而振奋呢？

盛夏时分，如果你到嘉峪关，在那里真正震慑你的不是号称“天下第一雄关”的城楼，而是那仿佛蔓延了整个世界的漫漫黄沙，天高地厚，眼前的沙海，翻滚着、浑厚着几千年沧海桑田的变换。站在无边的沙中，你的被震撼着的渺小的心仿佛看到了黄沙神奇的幻舞，听到黄沙厚重的低吟。它们有广袤之地的粗犷与不修边幅，它们又有大西北所特有的万种风情，每一张面孔都无比奇异又无比自然，往往会使你感到目眩，不知道哪一个才是真实的。

秋日落叶纷飞，铺满了小径，很悠闲的生活踏在上面一路走去，有沙沙的摩擦声在脚下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



响起。仔细听着，一如听到了叶落归根的长久而欣慰的叹息。不由想起老农说起，秋天庄稼成熟的时候，他们能在田里听到谷穗压弯杆子时轻微却满溢着喜悦的“啪啪”声。无论我们生活在哪里，无论我们拥有过怎样的人生历程，我们都一样懂得热爱欣赏这个与我们共存的大自然。

拜伦说：“我不是不爱人类，而是更爱大自然。”自然、感悟自然，这是人类的一种与生俱来的神奇本领，虽然有些人至今还不曾意识到它的存在，但在我们的生命中，正是因为有了善于感受自然的心灵，才使得我们了解了“美妙”“奇迹”“珍惜”的含义……

其实幸福有时也十分简单，并不是你必须有万贯家财，经历一生艰苦卓绝的奋斗。每个人对幸福的价值观都不一样，但也许有一天，当你觉得自己不幸福的时候，你可以试着去大自然中走一走……亲近大自然，靠五官感受幸福。自然中的一切都是美好的，带来向往的，给人们愉快的感受。让我们生活在自然之中，生活在幸福之中吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章

幽默，幸福的按摩术

幽默是一种心理释放

有人说幽默是由性格因素决定的，这话有一定道理，但不完全，因为幽默也是可以学习的。在我们不断地挖掘自我潜力的过程中，我们或许会发现原来自己身上也有丰富的幽默细胞。生活中不乏幽默的人和事，只要潜心学习，尽力挖掘，天长日久，幽默的细胞一定会在身上繁衍，如果再加以培养，也许某一天，不知不觉中就走进了幽默大师的行列，那不仅是改变性格，更可能改变生活，甚至可能改变命运。

幽默是一种智慧，这种智慧是可以学习的，但绝不是照虎画猫，东施效颦。幽默需要借助某种方式方法，更需要个人的智慧，而闪现个人智慧的幽默才具有真正意义上的幽默，也才有艺术性和有价值。个人智慧运用在幽默上，重要的是将语言的艺术魅力充分体现出来，让人们最大限度地发挥对人和事物的联想与想象，并让这种幽默的成分极大地膨胀，从而产生意想不到的效果。

幽默不仅是一种智慧，更是一种大境界。能步入此种境界的人，凡事都会以平和待之，真正做到心不为外物左右，心情由自己来做主，不亦快哉！幽默较之于笑话更加高明，它既能为生活增添色彩，又有较深的文化韵味。无论对任何年龄、任何经历的人而言，幽默都能恰如其分地带来快乐的感受，甚至可以说，如果想保持快乐的心情，就一定不能少了幽默这个伙伴。

而在哈佛的心理学家看来，幽默也是一种工具，这是从人与人的交往的角度提出的。我们每个人都是社会的人，作为社会的人都有交往的需求和被需求，正是这种双向的需求促成和推动了人们更加广泛的社会交往。在社会交往中，语言文字等是重要工具，而在这种大的工具中，又有一些相关联的小工具在发挥各自的作用，幽默，就是语言大工具中的小工具。

人与人的交往，即使是利益攸关的谈判双方，在严肃、严谨的同时，有时也需要一点润滑剂，而最好的润滑剂就是语言中的幽默，它不仅可以打破紧张空气中的沉闷，有时可能使整个事件峰回路转，柳暗花明。当然，运用语言中的幽默工具，关键是适时、适当，如果是画蛇添足，自然是适得其反了。

幽默作为一种社会行为 ，是对人的行为的一种评价 ，是对人的行为所产生的缺陷的纠正和补救 ，充满着脉脉温情的关怀。卢那察尔斯基说：“幽默是一种温和的笑 ，是一种情绪，就是您所嘲笑的人又可笑又可怜 ，或者您虽然觉得他可笑 ，但是又必须谅解和宽恕。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幽默还是一种艺术。因为我们总能将其与某种艺术形式联系起来，如小品、相声、喜剧等。艺术作品中的幽默难免过分夸张，其目的是为了达到某种艺术效果。而生活中人与人交往中的幽默，有时也有夸张的成分，但更多地反映的是适地、适时、适当，既有借助的手法，又有个人机智的体现，二者的结合，使这种幽默上升到艺术的层面。

从前有一位老人，与老伴居住在河边的茅草屋里，靠捕鱼为生。一天，小河涨水，水漫过了河滩，涌入了老人居住的小屋。老伴一见这情形，当时便急得哭了起来，老人却不紧不慢地拿出盆子兜水中的鱼，边兜边说："进水好啊，遇水则发。现在我们屋里有这么多鱼，连下半年的粮食都不用愁喽。"

这便是幽默者对于生活的达观，不但普通人需要这种幽默的心态，即便是名人，更需要幽默这种心灵的释放，不但让自己笑对人生，对他人也是一种快乐的善意。

著名幽默大师萧伯纳一天在街上散步时，一辆自行车急冲过来，双方躲闪不及都跌倒了。当骑车人窘迫不安时，萧伯纳却笑着对他说："先生，你比我更不幸，要是你再加点劲，那可作为撞死萧伯纳的好汉而名垂史册了！"两人微笑着握手道别，没有丝毫难堪。我们不难想象，如若萧伯纳当场大发雷霆，不但会使两人面临一场漫长的官司，更会因此影响自己多日的心情，无谓地耗费了宝贵的时间。

幽默是一种人生态度。记得帕金森·鲁斯特·莫吉说过："你不能老是板着面孔与人相处。幽默感是最重要的，它会使你的工作变得更为容易，同时也会给你的生活带来阳光。"一个人是否具有幽默感或是否经常运用幽默这一工具，这与个人的人生态度有较大关系，一个积极乐观的人，即使身处逆境，也能笑对他人，笑对人生，他们在释放自己的不满或郁闷情绪时，往往也能以幽默的方式加以表现，幽默大师卓别林堪称这方面的杰出代表。

人生有的时候是这样：幽默因生活而生，生活本身处处包含着幽默。善于从生活中发现幽默的人会快乐，而能够把这些幽默上升为哲理的人更是智者。在生活中学习，在调侃中成长，也许有了这许多"顿悟"，生活会更充满韵味、别具光彩。

幽默能让孤独者充满自信，幽默能让简单的陋室蓬荜生辉。即便不幸落入困境，幽默也会像一位和蔼的良师益友，陪伴我们走过艰难历程，给人以信心和力量。

纵观人的一生，终究不能事事如意，尤其是走背运的时候，由于种种原因，不顺心之事常会接踵而来。面对各种烦恼与不快，与其无奈地自卑与叹息，不如多来点幽默，多来点自嘲。在朗朗的笑声中，多了一份悠然，少了一份烦恼，心情优哉游哉，生活其乐融融，快乐如此，夫复何求？

幽默在交际中的重要作用已经被越来越多的人所认同和接受，但幽默的另外一个潜在的巨大作用似乎还有许多人没有注意到，那就是对人们身体健康的积极促进作用。幽默不是玩笑人生，轻松嘲笑死亡，是让人们更珍惜生命的价值。幽默和青春同在，它能使人精神兴奋，能使人心情激动，幽默使人更加青春焕发，青春在幽默的激发中更使人欢悦，使人充满活力与希望，幽默可以化愁苦为欢愉，让尴尬为自然所代替，老化的心态更会在幽默的感化下变为青春的活力无限。幽默的笑是真实的，开怀畅心的笑，笑声中充满着温馨和热情。

幽默是一种心理释放，是一种观点，是一种对人生的看法，在一个民族的发展过程中，只有才能与理智强大到足以自我调侃和自我批判时，幽默才会产生。

幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛

心理学家弗洛伊德曾说："笑能给予我们精神快感，它把一个充满能量和紧张度的有意识过程转化为一个轻松的无意识过程。"弗洛伊德不仅向我们揭示了幽默能起到产生快感的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作用，也说明了幽默产生的从紧张到轻松的心理能量集中和释放这一过程的心理机制，就类似于情绪过山车。

有研究表明，幽默的人战胜疾病的几率更大。幽默感较强、笑声不断的癌症患者存活的几率可提高 70%。这是因为幽默感能提高人类的抗压能力，激发人体免疫系统的活力。

一位历经战场硝烟的老干部，晚年被诊断为胃癌晚期。得知消息后，家人都很忧愁，但他却哈哈一笑说："以前打仗时日子苦，经常吃不到肉，没想到现在肚子里自己长肉了，算是补偿吧。"住院期间，老干部的病房里总是充满欢声笑语。医生原本以为他的生命只剩下几个月了，没想到他却奇迹般地活了好几年。这位老干部面对绝症时的幽默和乐观让人动容，而他创造的生命奇迹也印证了一句话：幽默是健康的催化剂。

幽默是一种智慧，是一种高雅的情趣，能给人的生活带来乐趣。国外一位心理学家说："幽默可以润滑人际关系，消除紧张，减轻生存压力，把我们从各种自我封闭的境况中解脱出来，使我们寻得益友，增强信心，在人生的道路上知难而进。"

就像锻炼一样，笑能让人放松，这对大部分工作者而言有助于减轻长期压在肩上的压力。纽约哥伦比亚大学医学中心 Mehmet C.Oz 医学博士在 2005 年的《读者文摘》中这样解释道：当你推动引擎，每一次换档的时候，需要你全身用最大的力气。随之出现生理反应：不规则的心跳，高血压，痛觉敏感度提升。当人们使用幽默，自主神经系统就像从高把位上缓缓下来，让心脏得以放松。

英国著名物理学家和化学家法拉第，晚年时经常头痛，四处求医，遍寻良方，终是无济于事。后来遇到一位医生，他详尽地询问法拉第的病史后，发现他整日忙于工作研究、阅读，几乎没有空闲时间，精神一直处于极度紧张的状态，就给他开了张处方，上面写了这样一句话："一个丑角进城，胜过一打医生。"聪明的法拉第从这句谚语中得到启发，于是便经常去剧院看喜剧。丑角的精彩表演和幽默独白每每使他笑得前仰后合，笑过之后精神愉悦，全身极为放松。不久，他的头痛病就不治而愈了，最后法拉第活到了 98 岁！可见幽默的力量是多么的强大，而疲劳和疼痛减轻甚至消失对人的健康又是多么的重要。

幽默是人类内心一种积极的心理防御机制，它能使人平衡，松弛心理郁结，从而起到固守从容、化解焦虑、消除抑郁和紧张情绪的积极作用。

幽默除了可以愉悦人的情绪，还有助于身心健康。幽默能使人开怀大笑，可促进人体血液循环，调节血压和心脏功能，从而促进身心健康。查理·卓别林曾说："真诚地去笑吧，你将能够去除痛苦，并与痛苦嬉戏。"在轻声笑语甚至是微微一笑当中潜藏着一种信息：我相信，你将克服这一切。就像你三岁的时候，母亲给你的一个温暖的拥抱一样。

在加州罗马林达大学曾上演过同样的研究，这次是一个相似的研究，看笑声能否增强免疫系统的同时也减少三种应激激素：皮质酮，肾上腺素和多巴胺代谢激素，一种多巴胺降解代谢物质。他们研究了 16 个被测试者，血压水平显示这三种应激激素分别被减少到了 39%，70% 和 38%。因此，研究者认为积极事件可以减少有害的应激激素。

哈佛心理学家认为：一个具有幽默感的人能从自己不顺心的境遇中发现某些"戏剧性因素"，从而使自己达到心理上的平衡点。学会幽默其实可以减轻心理上的挫折感，有益于内心的安宁。

富有幽默感的人，遭遇重大打击和刺激时，一般都不会有太强烈的反应。一切刺激对富有幽默感的人来说，只能起渗透作用。因此，神经很少受到剧烈地刺激，这使神经机能很好地发挥它的作用，使身体处于和谐协调的状态。

幽默总是和笑连在一起的，幽默能使人开怀大笑，生理学家通过研究发现，笑可使大脑分泌出一种快活物质——脑啡呔，脑啡呔能使人产生愉悦感，能调节神经功能，增大肺活量，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



促进血液循环，改善心肺功能，加快全身代谢，甚至可以治病。

清朝一名八府巡按精神抑郁，胸中忧闷，却又不知其因，久治不愈，后经人介绍到扬州府兴化县名医赵海仙处诊治。赵海仙切脉后沉默不语，巡按大人再三追问，赵海仙才慢腾腾地回答道："依老朽愚见，大人所患之疾，乃月经不调也。"巡按听罢，不禁哈哈大笑，连说："庸医，庸医也。"然后拂袖而去。此后，这位巡按大人逢人必谈此事，而且都要放声大笑，对这位"庸医"赵海仙大肆嘲讽一番。在一次次的开怀大笑中，他的病竟不药而愈了。他醒悟过来后，携厚礼去拜谢赵海仙，赵海仙这才向他说明了"不药而宽神治病"的道理。

正如人们常说的，"笑一笑，十年少。"幽默不仅能调节和保持心理健康，还能起到延年益寿的抗衰老作用。这完全是因为幽默能使紧张的心理放松，释放被压抑的情绪，摆脱窘困的场面，缓和气氛，减轻焦虑和忧愁，避免较强的精神刺激和心理活动的干扰，从而起到保健心理的作用。所以，经常保持幽默的心境，富有幽默感，不仅能调节心理平衡，治病减痛，还能延缓衰老，延年益寿。

一个人要想生活得愉快、健康、长寿，不妨多来点幽默。古人有训："寿向乐中求。"幽默者健康，善乐者长寿。

美国一些医院近年来开设了诸多的"幽默室"为病人疗疾。"幽默室"一经开放，便受到病人和病人家属的一致欢迎，有些病人的病情迅速好转，胜似"药到病除"。如此奇效显然得益于心理疗法恰到好处的运用，并且使病人心头的苦恼、忧伤和孤独得以摆脱。因此，幽默常被应用于医疗实践中。国外有些医生常关照患抑郁症的病人多看幽默小说和滑稽戏，或每天进行一次"笑疗"，他们认为笑是良好情绪的反应，更是心理健康的表现。的确如此！

幽默让你更受欢迎

生活中，人与人之间常会发生一些摩擦，有时甚至达到剑拔弩张、不可收拾的地步。这个时候，不妨使用一下幽默，幽默能轻松缓解矛盾，使人际关系融洽和谐。一句得体的幽默话语，往往能使双方摆脱尴尬的境地。幽默轻松的性格，可以增加人类解除忧愁与烦恼的能力。在人际关系中，幽默感是一种丰富的养料。很多名人都具有幽默的性格，这使他们得以在公众场合轻松化解尴尬，同时，也赢得了更多人的喜爱和支持。

在一次南部非洲首脑会议上，曼德拉出席并领取了"卡马勋章"。

在接受勋章的时候，曼德拉发表了一次精彩的讲演。在开场白中，他幽默地说："这个讲台本来是为总统设立的，我这位退休老人今天抢了总统的镜头，我们的总统姆贝基一定不高兴。"话音刚落，笑声四起。

结束讲话时，他又说："感谢你们用一位博茨瓦纳老人的名字（指博茨瓦纳的开国总统卡马）命名的勋章授予我，如果哪一天我没有钱花了，我就把这个勋章拿到大街上去卖。我肯定在座的一个人会出高价收购的，他就是我们的总统姆贝基。"这时，姆贝基终于情不自禁地笑出声音，连连拍手鼓掌，会场里顿时掌声一片。

在一次奥斯卡的颁奖典礼上，刚刚获奖的女演员正在上台领奖，也许是因为太兴奋、太激动了，她被自己的晚礼服长裙绊了一脚，摔倒在舞台边上。

全场静默，还从来没有人在这样全球直播的盛大晚会上跌倒过。只见她迅速起身，从主持人手中接过奖杯，然后发表她的获奖感言："为了走到这个位置，实现我的梦想，我这一路走得艰辛坎坷，甚至有时会摔跤。"幽默、真诚的话语使她成为那个晚上最耀眼的明星。

可见，幽默是一把无形的保护伞，使人能够在面对尴尬的场面时，免受紧张、不安、恐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



惧、烦恼的侵害。幽默的语言可以解除困窘，营造出融洽的气氛。在与人交流时，尤其是在公众场合，无论你多么才气过人，也难免会有让自己陷入尴尬难堪的境地的时候。这时首先要保持从容镇定，只有这样才会产生幽默。

在人际交往中，尤其是在一些外交场所，可能会遇到一些难以回答的发问，这时你要学会答非所问，以幽默的语言躲避锋芒，用幽默带给大家的欢笑化解自身的尴尬局势。

南齐太祖萧道成提出要与当时著名的书法家王僧虔比书法，君臣二人都认真地写了一幅楷书。当齐太祖问王僧虔“谁第一，谁第二”时，王僧虔回答：“为臣之书法，人臣中第一；陛下之书法，皇帝中第一。”一句妙答，既不失臣的尊严，又顾及了君的面子，使君臣之间的关系在幽默的调侃中更加融洽。

在生活中加一点儿幽默，不但自我感觉会变得更好，同时也会收获好人缘，进而收获一个幸福而快乐的人生。有些人天生就浑身充满了幽默细胞，他们的生活自然比别人更多了几分精彩和轻松。但是，这也并不意味着没有这种天赋的人，就只能一辈子刻板严肃。幽默的性格也是可以培养的。

要有幽默就一定要保持心情愉快，心情愉快是幽默的“土壤”。如果你总是心情抑郁，总想一些不快乐的事情，本身自己就没有心情，又怎么能幽默起来呢。而与之相辅相成的是，幽默可以淡化人的消极情结，消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，用幽默来处理烦恼与矛盾，会使人感到和谐愉快，友好融洽。

要想让身体、心情都有个良性的循环，不妨幽默起来！如果你是一个有才而且心胸宽广的人，更可以经常地幽自己一默，给自己开个玩笑。这样不仅不会让人低看你，反而会对你刮目相看。

幽默对人心理的影响很大，它能使你的生活充满情趣。哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛。没有谁不喜欢与谈吐不俗、机智风趣的人交往。一个幽默的人，能够给朋友带来无比的欢乐，增加在人际交往中的魅力，因而备受欢迎。

幽默是一种丰富的调味品，它能丰富人的生活，让枯燥、平淡的日子变得令人回味无穷。幽默是一种健康的品质，一种优美的心灵处方，它能使人变得豁达开朗，即使在生活中遇到再大的挫折，也一样可以迎刃而解。

俄国文学家契诃夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。”一个善于交际的人，如果同时也具有幽默感，那么无疑是非常具有吸引力的，幽默会让他的个人魅力锦上添花。

美国作家马克·吐温相当机智幽默。有一次他去某小城，临行前别人告诉他，那里的蚊子特别厉害。到了那个小城，正当他在旅店登记房间时，一只蚊子正好在马克·吐温眼前盘旋，这使得职员不胜尴尬。马克·吐温却满不在乎地对职员说：“贵地蚊子比传说中不知聪明多少倍，它竟会预先看好我的房间号码，以便夜晚光顾，饱餐一顿。”大家听了不禁哈哈大笑。结果，这一夜，马克·吐温睡得十分香甜。原来，旅馆的全体职员一齐出动，驱赶蚊子，不让这位博得众人喜爱的作家被“聪明的蚊子”叮咬。幽默，不仅使马克·吐温拥有一群诚挚的朋友，而且也因此得到陌生人的特别关照。

幽默是你开启交际大门的钥匙。在社交中，人们都希望出现令人愉悦的场面，而能够制造欢乐气氛的人通常更受欢迎。然而，幽默感并不是先天的，也有后天培养的。幽默是一种特殊的情绪表现，是一种人人喜爱的性格。它是人们适应环境的工具，是人类面临困境时用以减轻精神和心理压力的方法之一。幽默是真正的生活智慧，是经历过生活的坎坷和挫折，仍然能够保持一分自信，绝不言弃的生活态度，是经过了大富大贵之后依然能够平和的人生心态。

知识的积累，是幽默的基础。如果你不能即兴幽默，可以多看一些幽默笑话，从中体会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幽默的感觉，久而久之，便可以自己制造幽默了。同时，敞开自己的心胸，去接受各种不同的人和事物，让这些人和事物在你的心中留下痕迹，成为幽默感的酵母。学会幽默，懂得幽默，运用幽默，会使我们在生活中更加的受欢迎。

幽默是我们最需要的良药

积极心理学很重要的一部分内容就是幽默，它几乎与我们对世界的理解的各个方面都有关。提到幽默的时候，我们会想到卓别林，想到钱钟书，想到林语堂等幽默大师。其实，幽默不仅仅是大师们的通性，是语言和表演的高级形式，也是一种对健康有很多帮助的良药。

从生理动作上来说，当你发笑的时候，15 块面部肌肉都会动起来，你的颧肌正在提拉你的嘴唇。这个动作真的很神奇，有人类学家甚至认为笑是人类文明的一个革命性的表情。笑会让血压会变得更低，让全身的细胞都活动起来。如果你大笑两分钟，消耗的能量相当于跑了一个长跑。

另外，在抑郁症如此流行的今天，笑往往是治疗抑郁的最佳药品。给一个严重抑郁症的患者开一些抗抑郁的药物，不如让他生活在一群快乐的人当中，感受快乐的氛围，他的抑郁就会不治而愈。

一点点幽默也会增加我们的免疫能力。有人做过这样一个实验，让一个人看一个搞笑的视频，一个人看一个中性的视频，一个人看一个悲伤的视频，这三个人把手都放在冰水之中。结果发现，看搞笑视频的会显著地比其他的人忍受的更持久。这就是幽默神奇的地方。幽默可以改变我们身体的化学物质分泌，可以改变我们的免疫系统。

有些人由于外貌而吸引人，但这相对幽默来说，其实并没有什么大的优势。老师做了一个调查，问教室里有多少人因为另一个人赚的钱不够，而不会去和那个人约会？当时只有少数人举手，而当他问道有多少人因为发现对方完全没有幽默感而不会去和他约会时，几乎每个人都举手了。与一个没有幽默感的人约会，无疑是一种折磨。

幽默的人可以从不同的视角来看待世界上的事物，这样不仅自己处理事情的方式上有很大改变，也可以被周围的人所感受到，他们会放声大笑或者自己也开玩笑。所以，如果你身边的人很有趣，那么你也可以得到益处。

托尼·贝克研究人们写日记的情况后得到结论，当我们开始写日记的时候，神经活动的水平会有一个大幅度的上升，幽默也是同样的情况。当幽默超过了一定的限度，也会给人一种短暂性的压力提升，但是之后还会回到正常水平。因此，幽默可以成为一种有效的治疗性手段。

幽默还允许我们去改变自己的生活境况，在过去我们认为不好的，或不安的事物，也许用一种幽默的方式来理解就是一种幸运的快乐的事情。

多样性绝对是生活的调味品，幽默就是让我们看到生活得多样性的一种手段。

既然我们知道了幽默的种种好处，就要问这样一个问题："我们能不能学习幽默，就像我们能否学习幸福一样？学习幽默的重点又是什么呢？"

哈佛幸福课教授泰勒·本－沙哈尔向我们介绍了 6 种提升幽默感的方式：

1. 把自己的小故事记录下来

当你写日记的时候，回顾自己的一天，记录下那些积极的经历，然后分析一下这件事有趣或者幽默的成分。这样做的时候，大脑会形成一种正面思考的模式，我们会总是寻找生活中幽默的一面。其实这也是在说，我们要将注意力放在幽默的、有趣的事情上。

2. 观察幽默的人

当我们观察幽默的人时，其实我们是在从他们身上学会幽默的节奏。幽默的人其实都有一种节奏，你可以通过现场观察来学习。你有意识或者无意识的就学会了别人的这种模式，用一种新的思维方式来替代过去的缺少幽默的方式。因此，我们的生活中一定要有一些幽默

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的人存在，或者是我们制造一些幽默的人存在——去读马克·吐温的作品，读钱钟书和林语堂，我们也可以尝试着用一种幽默的眼光去读那些名著。俗话说熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟，当我们熟读幽默大师的作品时，我们自己的节奏也就会变得幽默了。

3. “为什么我这么搞笑？”

也许你并不是一个搞笑的人，但是如果你这样问问自己的话，也许真的会变成一个很会搞笑的人。这就像很多励志书里面提到的：积极的暗示。我们会成为我们暗示的那种人，如果你自觉自己很幽默，也许真的会变成一个极其幽默的人。

4. “为什么别人看不到我这一点？”

一直持续不断地问自己这个问题，它绝对会提升你的自尊心。也许帮助你改进自己的说话方式，让更多人感受到你的幽默。

5. 允许自己变成次等人

很多人缺少幽默感，就是因为自尊心过于强烈，不允许别人对自己开一点点玩笑。有时候朋友之间会因为好玩而相互地“损”一下，如果你因此而大发雷霆，那么大家都会把你当成地雷敬而远之。正如老师的调查所言，没有人愿意和缺少幽默感的人约会。如果我们不允许自己暂时性地变成次等人，那么我们就不能允许自己自嘲、处于尴尬之中，这样我们也就难以看到自己身上的潜力。

6. 打破常规模式

如果我们总是处于一成不变的环境中，很容易变得审美疲劳，自然也就缺少了很多幽默的活力。如果我们能偶尔改变一下自己的处境，或者是结识一些新的朋友等等，我们会发现值得自己高兴的事情有很多。

如果一个公老鼠长期与一个母老鼠待在一起，它们交配的兴趣会下降，而当放进去一只新的母老鼠时，公老鼠又会从疲惫的状态中振作起来，并且“抛弃”原配。也许这个实验说明了很多婚外恋与桃色新闻的生理原因。这也可以看作一种幽默自嘲的解释。

多样性绝对是生活的调味品，幽默就是让我们看到生活的多样性的一种手段。

即便是发生了“9·11”那样的灾难，我们还是要试图从中找到一点点幽默来维持自己活下去。如果我们长期停留在悲伤和绝望之中，我们的生活是难以为继的。

泰勒·本－沙哈尔认为这六种办法都是很容易操作的，而且也是一学就会的。其实，只要我们允许自己成为一个幽默的人，我们就可以变得幽默，有了幽默这剂良药，也就可使我们以变得更加幸福。

让生活多一点点幽默的味道

我们可以让生活多一点点幽默的味道。这并不是说我们要一直笑口常开、兴高采烈，而是要看见所有事情的幻化本性，同时也看见在这个幻化的生命中，我们总是撞进自己小心翼翼想要避免的事情里。这样的明心见性充分说明了幽默是智慧与才华的显露。在平静的生活中，幽默是湖水中那一波涟漪；在不断的奋进中，幽默是激流勇进中的浪花；在失败的困境中，幽默是黑夜里的星光。

其实，人类天生就是制造各种各样的笑话的魔术师，古往今来，四海皆同。在我们的身边，网络上的帖子、杂志旗杆上的专栏、聚会时人们的交谈，似乎都已经离不开那些脍炙人口的幽默。

生活中，有时需要一缕微笑，有时则需要开怀大笑。人们可以把笑当作一种警世寓言，也可以把笑当作一种处世哲学，更有些时候，也只不过就是一个玩笑而已。

幽默给世界带来了许许多多的欢笑，幽默使人们在欢笑声中得到启迪，生活因为幽默而变得美丽，人生因为幽默而变得轻松。幽默是生活中一道不可多得的风景线。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有位教师，讲课时突然停止不讲了，他面对混乱的课堂纪律，缓缓地对大家说："如果坐在中间谈天的同学，能够像坐在后排玩牌的同学那样安静的话，那么就不会干扰坐在前排的同学睡觉了！"可想而知，他说完这句话后所有同学都笑了，在一阵轻松的笑声后，大家恢复了正常的课堂纪委。

有一位棋迷，棋艺不高，但恋棋如命，与人下棋屡战屡败。有人问他战果，他回答说："第一盘我没赢，第二盘他没输，第三盘我没有让他，杀得十分激烈，最后，我说和了算了，他还不肯！"

幽默是一种对世事的雍容大度，一种对人生的豁达、感悟的态度；它并没使你为之捧腹大笑，也没让你为此悲天悯人，却能胜过说教，余音袅袅，博得你会心的一笑。

幽默是一种境界，也是一种能力。平等待人才能幽默，超脱豁达才能幽默，游刃有余才能幽默，聪明透彻才能幽默。幽默可以让我们看到世界的荒谬性，看清世界的本质。

在英国约克郡地区，牙医约翰凡·朗在自己的墓碑上写道："我一辈子都花在为人填补蛀牙上头，现在这个墓穴得由我自己填进去啦。"在美国福蒙特州安诺斯堡的墓园里，有一块碑上写着："这里躺着我们的安娜，她是被香蕉害死的；错不在水果本身，而是有人乱丢香蕉皮"。更有一对夫妻为出生两周便夭折的孩子撰写的墓志铭颇令人玩味："他来到这世上，四处看了看，不太满意，就回去了。"

人生有许多无奈，在生活中，岂能尽如人意？幽默是一种智慧的表现，特别是在西方人的眼里，幽默感被视为上帝赋予人类最珍贵的礼物。"聪明的人不一定幽默，但幽默的人一定聪明"，具备幽默感的人到处都受欢迎，它不仅可以化解许多人际关系交往中的冲突或尴尬，还能给别人扩大思维想象的空间，反躬自省的机会。它往往能使怒气顿消，雨过天晴，更给别人来去快乐，缩短人与人之间的距离感。

就像是一位老人在看小孩嬉戏一样，我们需要看穿自己看待事情的那份严重性。无论小孩把自己的游戏看得多认真，老人都会觉得有趣而没有一刻会认为那是真的。我们可以用同样的方式来看待自己的情绪和念头，不需要看得太认真。可以像看小孩在玩那样，然后给它们很多空间，一位幽默者的心就该是这样。

一位读者打电话求见《围城》的作者钱钟书先生，钱先生回答道："假如你吃了鸡蛋觉得味道不错，何必想去认识一下那只下蛋的鸡呢？"

德国大诗人歌德在公园里散步，在一条狭窄的小路上遇到一位反对他的批评家，这位傲慢的批评家说："你知道吗？我这个人从来不给傻瓜让路。"歌德却说："而我恰恰相反。"说完闪身让批评家过去。

我们无法用言语来描述幽默，它在我们心中生起，然后我们会微笑或开怀大笑。幽默感让我们可以以崭新的视野或观点看待每一件事，它可以是一个很棒的朋友，有时候是我们唯一的朋友，特别是当所有人都抛弃我们的时刻，我们仍然拥有自己的幽默感。

请不要太过严重地看待此生——纵使我们有父亲、母亲、丈夫、妻子、爱人、小孩、工作以及财富，对人生太过认真反而是不太正常的，特别是当我们知道这一切终将离去，就如西藏谚语所说的："像是从牛油中拉出来的一根头发。"此生短暂，我们应该让自己从过度严重看待事情中苏醒过来。

林语堂说："我很怀疑世人是否曾体验过幽默的重要性，或幽默对于改变我们整个文化生活的可能性——幽默在政治，在学术上，在生活上的地位。它的技能与其说是物质上的，还不如说是化学上的。它改变了我们的思想和经验的根本组织。我们需默认它在民族生活上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的重要。”因此，保持愉快的心情吧，遇到让自己不开心的事情或人时以幽默的方式对待，都有助于幽默的形成。总之，幽默的培养最重要的就是能敏锐捕捉到生活中的幽默元素，并尝试着将其呈现出来，让生活多一点点幽默的味道。

接受幽默，先要接纳自己的负面情绪

现代人的情绪为何经常要与焦虑在一起？对焦虑情绪，不能排斥、否定、压抑，越是努力想排斥它，越会与焦虑纠缠不休，越纠缠越严重。要接纳它、体验它、靠近它。因为人的情绪是很宝贵的能量，用得好，就是给力，可助成长；用不好，我们就会被情绪所控制，成为情绪的奴隶，甚至致病、失去健康，严重时甚至会被情绪所毁灭。

感到内心的焦虑后，应该以积极的方式来表达、感受这份情绪，去注意它给自己带来什么样的变化。比如身体在这种情绪之下出现了什么样的姿势？心跳有什么改变？呼吸也有了什么样的变化？这是接纳、体验情绪的过程。积极的方式还有很多，比如站在镜子前，观察镜中的自己，瞳孔和五官有无变化？脸色有没有改变？手心在微微出汗吗？

恋爱中的人很容易产生焦虑感，如何用幽默去化解焦虑，推进爱情之花的发展，确实是一门学问。

雅倩非常喜欢跳舞，男友小张偏是个好静的人，正参加本专业的自学考试，却常被她拉去“看”舞。雅倩有个很不好的习惯，不跳到舞厅关门不尽兴，久而久之小张就受不了了。有一次他们从舞厅出来已是夜里十二点多了，小张说：“你的慢四跳得很棒，我还没看够。你一路跳回宿舍怎么样？”雅倩撒娇说：“你想累死我啊！”小张一副认真的样子说：“不要紧，我用快三陪你跳。”雅倩扑哧一乐，“亏你想得出，丢下我一个人也不怕我碰上流氓。”小张这时言归正传：“那你在舞厅丢下我一个人，也不怕我打瞌睡被人掏了包儿。”雅倩这时才知道男友压根没有兴趣跳舞，以后就有所收敛了。

有时候人们会把情绪分为“好的”和“不好的”，出现“不好的”情绪时，总想竭力摆脱。但哈佛心理学家认为，出现负面情绪时，我们要想办法与它“在一起”，特别是对焦虑这种情绪。“与情绪打交道是一门很大的学问，要成为情绪的主人，就要学会运用情绪、借力情绪，甚至可以用它来进行创造。”比如，用幽默的方式处理与化解情绪，会使个人更有魅力、更具活力与创造力。

怎样接纳焦虑？简而言之，就是与它做朋友，“如何对待朋友，就怎么对待情绪”。不要赶走它，而是体验它、感受它，以积极的方式表达情绪，尽量写下来、说出来。这种表达与宣泄不同。宣泄也是一种表达方式，比较简单、原始。表达情绪则是人类的一种较高级的表达。比如感到焦虑睡不着时，就干脆起身，看看书、做点慢运动，这就是一种接纳，也有助于减轻并接纳焦虑。这些积极的方式带来的就是：焦虑逐渐化解，你渐渐与它成为朋友。纪伯伦说：幽默感亦是分寸感。如果不愿用说话来表达与接纳情绪，也可以绘画、弹琴、跳舞。很多伟大而动人的艺术作品，都是表达内心强烈情绪的产物，并把这种情绪表达进行了升华。接受幽默，先从接纳我们自己的负面情绪开始做起。

接纳了自己的情绪，才能更好地把幽默当成社交中的润滑剂。比如，老朋友、新同事见面后，不免介绍寒暄一番，这是个极好的活跃气氛的机会。借此发表一番“外交辞令”，把每个人的才能、成就、地位、特长等作一种夸张式的炫耀与渲染，可使朋友们感到自己深深地为你所了解、所倾慕。有分寸地取笑、调侃朋友并不是坏事，双方自由自在地嬉戏，远离规则的界限，享受不受束缚的“自由”和解除规则的“轻松”，是极为惬意的乐事。人们在捧腹大笑之余，会深深地感谢那个聪明的快乐制造者。

通常来说，人们在社交中不需要总是过于庄重，自始至终保持庄重的气氛会使人显得紧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



张。相比之下，寓庄于谐的交谈方式比较自由，在许多场合都可以使用。用风趣、诙谐的语言，同样可以表达比较重要的内容。激发共鸣。朋友、同事相聚，最忌一个人唱独角戏，让大家当听众。成功的社交应是众人畅所欲言，各自表现出最佳的才能，作出最精彩的表演。为达到这一目的，就必须寻找能引起大家最广泛共鸣的内容。有共同的感受，彼此间才可各抒己见，仁者见仁，智者见智，气氛才会热烈。

社交中，也不妨学习一些幽默的运用法则，比如能够接纳负面情绪的人，可以尝试一下贬抑自己。懂得运用自我贬低、自我解嘲这种战术的人是高明的，老练而自信的人往往会采取这种方式。贬抑会收到欲扬先抑、欲擒故纵的效果，众人将在哄笑声中重新把你抬得很高。因此说，自我贬抑既可活跃气氛，又能博得他人好感。另一个技巧便是提出荒谬的问题并巧妙应答。有时候，一个看似荒谬的问题，会产生意想不到的幽默感，起到不小的作用。

口若悬河的推销员向一位少妇推销《幼儿百科全书》，说他的这套书能解答孩子们提出的任何问题。这时，恰巧少妇的小儿子亨利来了。推销员随即拍拍小亨利的头说："小弟弟，你随便问我一个问题，让我给你妈妈示范一下，看我怎么从书上找到你想知道的答案。"小亨利："上帝坐的是什么牌子的车子？"推销员收拾起他的书，一声不吭地走了。

在日常生活中，总是一本正经的人会给人古板、单调、乏味的感觉。在交谈中，不时穿插一些朋友们意想不到的、貌似荒谬而实则极有意义的问题，是一种很好的活跃气氛的方法。也许会有人时常问你一些荒谬的问题，如果你直斥对方荒谬，或不屑一顾，不仅会破坏交谈气氛和人际关系，而且会被人认为缺乏幽默感。而学会提出引人发笑的荒谬问题并能巧妙应答，则有助于良好社交气氛的形成。因此，幽默虽然能够促进人际关系的和谐，但倘若运用不当，也会适得其反，破坏人际关系的平衡，激化潜在矛盾，造成冲突。

要学会接受别人善意的幽默，就要先学会接受自己的负面情绪，不要因为自己情绪的作怪而忽略了别人对你的幽默的安抚。但是，当我们运用幽默时，应高雅得体，态度应谦和，不能伤害对方。幽默且不失分寸，才能促使人际关系和谐、融洽。

学会幽默，体验幸福

幽默在人际交往中的作用是非常重要的。美国一位心理学家曾说过："幽默是一种最有趣、最有感染力、最具有普遍意义的传递艺术。"幽默的语言，能使社交气氛轻松、融洽，非常有利于促进交流。

幽默是一种特殊的情绪表现。它是人们适应环境的应用工具，是人类面临困境时减轻精神和心理压力的有效方法之一。生活中的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感，就会少一点气急败坏，少一点偏执极端，少一点你死我活，那么，怎样培养幽默感呢？

首先要领会幽默的内在含义，机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。要知道幽默不是油腔滑调，更不是嘲笑或讽刺。正如有位名人所言：浮躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，捉襟见肘难以幽默，迟钝笨拙难以幽默，只有从容，平等待人，超脱，游刃有余，聪明透彻才能幽默。

维特门是毕业于哈佛大学的著名律师，当选为州议员。有一次他穿了很普通的服装到彼士顿某旅馆，被一群绅士淑女在大厅里看到了，他们想戏弄他。维特门对他们说："女士们，先生们，请允许我祝愿你们愉快和健康。在这前进的时代里，难道你们不可以变得更有教养、更聪明些吗？你们仅从我的衣着看我，不免看错了人，因为同样的原因，我还以为你们是绅士淑女，看来，我们都错了。"

其次要扩大知识面，幽默是一种智慧的表现，它必须建立在丰富知识的基础上。一个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只有拥有审时度势的能力，广博的知识，才能做到谈资丰富，妙言成趣，从而做出恰当的比喻。因此，要培养幽默感必须广泛涉猎，充实自我，不断从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。

美国一位知名的政界人员约翰逊很喜欢逗小动物玩。

一次，他当着摄影记者的镜头，揪着自己养的小猎狗的耳朵，把它拎起来，直到小狗尖叫不止。他还说："我喜欢听它们叫。"

此事被全国动物爱好者协会知道后，他们群起游行抗议，指责约翰逊虐待动物，弄得约翰逊不得不当众"澄清"这一事实。他别出心裁地解释说："我敢打赌，这狗叫出的声音不是在喊痛，而是一种快乐的叫喊。"幽默帮助约翰逊平缓地度过了这次形象危机。

此外还要陶冶情操，乐观对待现实。幽默是一种宽容精神的体现，要善于体谅他人，要使自己学会幽默，就要学会雍容大度，克服斤斤计较，同时还要乐观。乐观与幽默是亲密的朋友，生活中如果多一点趣味和轻松，多一点笑容和游戏，多一份乐观与幽默，那么就没有克服不了的困难，也不会出现整天愁眉苦脸，忧心忡忡的痛苦者。

有一位著名的钢琴家去一个大城市演奏。钢琴家走上舞台才发现全场的观众坐了不到五成。见此情景他很失望，但他很快调整了情绪，恢复了自信，走向舞台的脚灯对听众说："这个城市的人们一定很有钱。我看到你们每个人都买了两三个座位的票。"音乐厅里响起一片笑声。为数不多的观众立刻对这位钢琴家产生了好感，开始聚精会神地欣赏他美妙的钢琴演奏。

而且，还应该培养深刻的洞察力。提高观察事物的能力，培养机智、敏捷的能力，是提高幽默的一个重要方面。只有迅速地捕捉事物的本质，以恰当的比喻，诙谐的语言，才能使人们产生轻松的感觉。当然在幽默的同时，还应注意，重大的原则总是不能马虎，不同问题要不同对待，在处理问题时要极灵活性，做到幽默而不俗套，使幽默能够为人类精神生活提供真正的养料。

在人际交往中，还可以寓教育、批评于幽默之中，这样易为人所接受。

在饭馆里，一位顾客把米饭里的沙子吐出来，一粒一粒地堆在桌上。服务员看到了很难为情，便抱歉地问："净是沙子吧？"顾客摆摆头说："不，也有米饭。""也有米饭"形象地表达了顾客的意见以及对米饭质量的描述。在这里，顾客运用幽默与自嘲的语言进行善意的批评，既达到了批评的目的，又能避免出现使对方难堪的场面。

著名作家老舍曾这样说幽默："它首要的是一种心态。我们知道，有许多人是神经过敏的，每每以过度的感情看事情，而不肯容人。这样的人假若是文艺作家，他的作品中必含着强烈的刺激性，或牢骚，或伤感；他老看别人不顺眼，而希望大家都随着他自己走，或是对自己的遭遇不满，而伤感的自怜。反之，幽默的人便不这样，他既不呼号叫骂，看别人都不是东西，也不顾影自怜，看自己如一活宝贝。"

意大利音乐家帕格尼尼雇了一辆马车赴剧院演出，眼看就要迟到了，他非常着急，便请车夫快点赶路。

"我要付给你多少钱？"帕格尼尼问道。

"10法郎。"车夫回答。

"你这是开玩笑吧？"

"我想不是，今天人们去听你用一根琴弦拉琴，你可是每人收10法郎呢！"

"那好吧，"帕格尼尼说，"我付你10法郎，不过，你得用一个轮子把我载到剧院。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



帕格尼尼用幽默成功地还击了车夫的漫天要价，也维护了自己的良好的形象。

里根总统在一次白宫钢琴演奏会上讲话时，夫人南希不小心连人带椅跌落在台下的地毯上。观众发出惊叫声，南希灵活地爬起来，在200多名宾客的热烈掌声中回到自己的位置上。

这时，里根插入一句："亲爱的，我告诉过你，只有在我没有获得掌声的时候，你才应该这样表演。"宾客们又一次报以热烈的掌声。

幽默是如此的受人欢迎，人人都渴望拥有。培养自己的幽默感要有渊博的知识和宽阔的胸怀，对生活充满信心与热情；要有高尚的情趣、丰富的想象、开朗乐观的性格，这样才能成为幽默风趣、自然洒脱的人。

幽默是心灵的微笑。幽默不是自欺欺人，而是让他人能从中会心一笑，从而摆脱尴尬，化解矛盾。如果能适当地运用幽默，会让我们的人际交往更顺畅。无论遇到什么，幽默都能让我们从容对待。

一位男士向一位漂亮女士求婚，这位漂亮女士问：你有哪一点强过布拉德·彼特？这位男士不慌不忙地说：我爱你，他不爱你啊！多么幽默而又机智的回答啊！

总之，幽默能给生活增添很多乐趣，能让我们更快乐。让我们学会幽默，体验生活中无处不在的幸福吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



别让压力挤走了幸福

压力是幸福的定时炸弹

常听有人抱怨:“唉，活得真累！”人这一生，总是要面对许多方面的不同压力：工作、家庭、生活、社会……凡此种种带来的压力，给人感觉就只有一个字：累。其实，一个人最大的劳累莫过于心累。想做的事情很多，做过的梦也很多，可是什么也没有做成，于是只剩下累了。而压力也会引起种种的不满与抱怨，于是，压力也便成了幸福的定时炸弹。

其实，面对这些压力的，不只是你一个人，而是每一个人。因为太在意生活中别人对自己的看法，因为太在意生活中自己在很多地方不如别人，等等，这就是累的源头。因此，其实不必过分在意别人的掌声和称赞，不要把别人的行为结果作为自己的追求目标。不断地扩大自己的心灵空间，方能体验生活本身的意义与快乐，才能感觉到这些也曾给自己带来许多甜蜜的幸福。与家人相处在一起，与朋友相处在一起，用心去体会最幸福最快乐的时光。

可往往，我们却过分关注于压力，而忘记了快乐，因为这些压力，给生活引发了无数的硝烟。比如，会无缘无故地跟自己的父母或者伴侣大吵一架，却只有自己知道原因；会在朋友聚餐的时候，听到一句无谓的玩笑，疲惫的心导致无法正确面对一些善意的玩笑，从而跟朋友闹翻了天。明明近在咫尺的幸福，就因自己这么一挥衣袖，便烟消云散了。这些压力就是我们追求幸福道路上的定时炸弹，所以我们一定要及时地把这些压力化解掉。

化解压力就要学会释放，学会诉说。所有的抑郁埋藏在心底，只会令自己郁郁寡欢，如果尝试着把内心的烦恼告诉别人，心情就会顺利舒畅，身边的人也能因此理解你，关心你。人，哭着喊着跑到这个世界上来，面临的首要问题就是生存。要生存，就必然要有竞争；有竞争，就必然有压力。所以，只要你选择活着，就注定要承受生存所带来的各种压力，如就业、晋职等，不胜枚举，所以我们要正视压力，用正确的态度来面对压力，就可以剪掉那颗炸弹的红线。

有一位中国的MBA留学生，在纽约华尔街附近的一间餐馆打工。一天，他雄心勃勃地对着餐馆大厨说:“你等着看吧，我总有一天会进入华尔街的。”

大厨好奇地问道:“年轻人，你毕业后有什么打算呢？”

MBA很流利地回答:“我希望学业一完成，最好马上进入一流的跨国企业工作，不但收入丰厚，而且前途无量。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大厨摇摇头："我不是问你的前途，我是问你将来的工作兴趣和人生兴趣。"

MBA 一时无语。

显然他不懂大厨的意思。

大厨却长叹道："如果经济继续低迷下去，餐馆不景气，那我就只好去做银行家了。"

MBA 惊得目瞪口呆，几乎疑心自己的耳朵出了毛病，眼前这个一身油烟味的厨子，怎么会跟银行家沾得上边呢？

大厨对呆鹅般的 MBA 解释："我以前就在华尔街的一家银行上班，天天披星戴月，早出晚归，没有半点自己的业余生活，生活的压力非常大。我一直都很喜欢烹饪，家人朋友也都很赞赏我的厨艺，每次看到他们津津有味地品尝我烧的菜，我就高兴得心花怒放。有一天，我在写字楼里忙到凌晨一点钟才结束了例行公务，当我啃着令人生厌的汉堡包充饥时，我下定决心要辞职，摆脱这种工作机器般的刻板生活，选择我热爱的烹饪为职业，现在我生活得比以前要愉快百倍。"

这位厨师懂得如何去释放自己的压力，这是他一生中最大的成功之一。我们每个人总是为了生活去做一些自己不愿意做的事情，总是会有一些借口可以继续下去，这样的压力，就是自己给自己的。

要释放自己的压力，首先就要能够在生活中做一件自己喜欢的事，尽管你还有一堆工作要做。做自己喜欢的事，心情总是愉悦的。

加拿大魁北克有一条南北走向的山谷。山谷没有什么特别之处，唯一能引人注意的是它的西坡长满松、柏、女贞等树，而东坡却只有雪松。这一奇异景色之谜，许多人不知所以，然而揭开这个谜的，竟是一对夫妇。

这对夫妇打算进行一次浪漫之旅，他们的婚姻正濒于破裂的边缘，为了找回昔日的爱情，他们打算做一次浪漫之旅，如果能找回就继续生活，否则就友好分手。他们来到这个山谷的时候，下起了大雪，他们支起帐篷，望着满天飞舞的大雪，发现由于特殊的风向，东坡的雪总比西坡的大且密。不一会儿，雪松上就落了厚厚的一层雪。不过当雪积到一定程度，雪松那富有弹性的枝丫就会向下弯曲，直到雪从枝上滑落。这样反复地积，反复地弯，反复地落，雪松完好无损。可其他的树，却因没有这个本领，树枝被压断了。妻子发现了这一景观，对丈夫说："东坡肯定也长过杂树，只是不会弯曲才被大雪摧毁了。"丈夫点头称是，并兴奋地说："我们揭开一道谜，也悟出了一个道理——对于外界的压力要尽可能地去承受，在承受不了的时候，要像雪松一样，学会弯曲，学会给自己减轻压力。"少顷，两人突然明白了什么，拥抱在一起，他们重归旧好。

做人，必须学会弯曲，像雪松那样适度、灵活低一下头，弯一下腰，这样才不会被压垮，人生旅途才能伸缩自如，如鱼得水，一帆风顺。弯曲，并不是低头或失败，而是一种弹性的生存方式，是一种生活的艺术。

两则故事都告诉我们一个深刻的道理：除了正视压力，用正确地心态对待压力之外，还要懂得如何减少自己的压力，更要懂得不要给身边的人施加太多压力。

亚里士多德说：生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条："第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。"人们之所以会产生压力，是由于一个人的某些需要、欲求、愿望遇到障碍和干扰时，从而引发出心理和精神的不良反应。

压力如同"水可载舟，也可覆舟"一样，既有好的一面，也有坏的一面。如果能把压力变成动力，压力就是蜜糖；如果把压力憋在心里，让它无休止地折磨自己，那就是一颗定时炸弹。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以我们应该懂得如何缓解压力，如何杜绝压力给生活带来的不幸。要知道，幸福总是在阳光下等着你去抓取，它需要的是一个轻松开朗积极向上的你，而不是满身负累的你。你带着一颗定时炸弹接近它，说不好哪天，它就被你炸得面目全非了。

老鼠，请别再钻牛角尖

“老鼠钻牛角——没有出路”，相信是很多人都耳熟能详的歇后语，其中的故事是这样的：

老鼠钻到牛角尖里去了。它跑不出来，却还拼命往里钻。

牛角对它说：“朋友，请退出去，你越往里钻，路越窄了。”

老鼠生气地说：“哼！我是百折不回的英雄，只有前进，决不后退的！”

“可是你的路走错了啊！”

“谢谢你！”老鼠还是坚持自己的意见，“我一生从来就是钻洞过日子的，怎么会错呢？”

不久，这位“英雄”便活活闷死在牛角尖里了。

这个故事很简单，但含义深刻。现代人经常说，“我很豁达，我才不钻牛角尖。”然而当事情临头，很多人经常如故事中老鼠一样固执己见，在压力的重压下，自己也变得执拗起来，听不进他人的建议。

章鱼是海洋生物中一种可怕的动物，身躯却非常柔软，柔软到几乎可以将自己塞进任何一个想去的地方。章鱼没有脊椎，这使它可以随意穿过一个银币大小的洞。

每次遇到其他鱼虾经过的时候，章鱼就迫于生存的压力而选择将自己的身体塞进海螺壳里躲起来，等到鱼虾走近时，就咬住它们的头部，注入毒液，使其麻痹而死，然后是美餐一顿。

对于海洋中的其他生物来说，章鱼是它们的天敌。

聪明的人类掌握了章鱼的天性，通过一种办法就能轻松地捕捉到章鱼。

渔民们将小瓶子用绳子串在一起深入海底。章鱼一看见小瓶子，都争先恐后地往里钻，不论瓶子有多么小、多么窄。结果，这些在海洋里无往而不胜的章鱼，成了瓶子里的囚徒，变成了渔民的猎物，变成了人类餐桌上的美味。

哈佛心理学家发现，当一个人重复想着同一个念头时，如果不能突破思维的局限，一味的喜欢往“瓶子”里挤，会让自己的视野越来越窄，思想也越来越失去智慧和光泽。当我们遇到压力的时候，我们的思维就会越来越狭窄，只是将注意力集中到某一个问题上，最后困在了所谓的牛角尖。

每个人在生活中都会不可避免地遇到一些烦恼和不开心的事情。当不如意的事情发生时，人们往往会不自觉地把事态放大，立即会想到最不好的结果。放大的事态会使已经很糟糕的情绪随即演变成一个巨大的烦恼，这个烦恼如同影子一般挤压着心口，堵塞着思维。坏情绪的特点是螺旋式下降，越想烦恼的事情就越生气，越生气自我感觉就越不好。这时烦恼和郁闷会将一个人的心境变得越来越小，小得只会往牛角尖里钻。

摆脱烦恼最简单的方法就是跳脱出来，当发现自己情绪快要沸腾时，暂时抛开眼前的一切，不去想这件事。当我们平静后，以另一个角度去看待所发生的事情，就会发现其实一切并不那么烦恼，使自己逐渐转变不好的情绪。

2009 年 5 月底的一天，34 岁的何某被南宁铁路运输中级法院宣判了死刑，他当庭表示认罪。他走到这一天，竟然是由于多年前与工友的一次调班引起的。

何某曾在田阳铁路给水所工作。2002 年年初的一天，何某与工友韦某因调班发生矛盾，何某因此受到单位处分。何某十分气恼，不久，他伺机用药麻醉韦某，并抢走了韦某身上的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



钱物，但很快就被查了出来。当年 8 月，何某被判 3 年有期徒刑。

刑满释放后，何某到广东投靠朋友钟某。其间，钟某向何某借了一些钱，这些钱是何某向自己的大姐借来的。2008 年 10 月，何某多次向钟某要债都没有结果，他因此也无法向大姐还钱，十分尴尬。何某恼羞成怒，决定杀了钟某解恨。但他思前想后，觉得自己如今的困境都是当初和韦某闹矛盾造成的。于是他准备先回去杀了韦某，再来杀钟某。

2008 年 11 月的一天，何某乘火车赶到田阳，在田阳铁路给水所的值班房内找到铁管、菜刀、剪刀等工具，将韦某捅倒在血泊中。随后，何某用棉被盖住韦某的尸体点燃焚尸，并掠走了韦某身上的财物。6 天后，警方在广东东莞将何某抓获。

很显然，这就是一种钻牛角尖的行为，当事人所关心的已经不仅是钱的问题，而是由钱引发出来的情感仇恨。他把注意力过于集中在这件事上，结果形成恶性循环，越想越觉得愤怒、委屈。事实上，这笔钱肯定不是当事人生活的全部，有时候现实的问题无法一下子解决，不妨转移精力暂缓一下，跳出牛角尖去关注别的事情，等再回过头来，原有的矛盾也许就没那么重要了。

现代社会中，压力总是不可避免的，每个人都应该学习应对压力的办法。压力的形成，是由于注意力过于集中造成的。比如，在一些因受歧视而杀人的案件中，杀人者的注意力过度集中在自尊上；因分手而酿成的血案中，当事人把注意力过多地集中在了自身的欲望上。因此，缓解压力最根本的办法就是转移注意力。比如，当感觉注意力过于集中在某件事情，甚至产生极端想法的时候，可以暂时把这件事放在一边，缓一缓再去处理。可以做做深呼吸，听听音乐，做做运动，或者把心思放到身边其他的人和事上。等过一段时间再来处理这件事，就会有不同的心态。

其实，幸福的方法有很多，让自己不幸福的途径也有很多。愁也是一天，喜也是一天；遇事不要钻牛角尖，人也开心，心也宽广。当压力来袭时，我们应该懂得及时化解它，转移注意力也好，与人倾诉也好，自我调节也好，总之，我们要做的就是通过某种途径释放它，而不是积压在自己的心里，然后在自己的肚子里发酵、腐烂，然后结出不幸福的种子，过上不幸福的生活。我们应该记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的，跳出牛角尖，这样，你就离幸福不远了。

超越薪资，压力与幸福如何转换

拿高薪，几乎是每个白领追求的目标，自己的工作有一份充裕的高额薪水是众多职场人的期望。然而，据知名招聘网站调查显示，有六成以上的高薪白领收入丰厚却感觉不幸福。数据显示，只有 37.72% 的人选择工作“总的来说是快乐的”这一答案，而有 41.64% 的人表示“不快乐的时候多”，甚至有 20.64% 的人表示“工作很痛苦”。

美国的一项社会调查结果显示，近 50 年的发展中，人均收入的绝对财富增长了 3 倍，但幸福感的增加却几乎是零。这使人们注意到，财富并不是幸福的决定因素，有时甚至是反作用的关系。也就是说，在达到中等收入后，越有钱反而越感觉不幸福。若以 10 分为满分，收入增加一倍者，快乐程度只上升 0.1 分；换言之，个人收入要增加 8000 倍，才能攀登快乐阶梯。

不知从什么时候起，我们的生活目标发生了变化，我们所有的加班加点，最后只是想要多赚点工资。有了钱，才能住上新房；有了钱，才能买上车；有了钱，才能放心地旅游。就连孩子上学，也要追求好学校，好老师，目的只有一个，这样才能考上好大学，将来找个好工作，好挣更多的钱，好过上富足的生活，似乎只有这样，才是幸福。但是如果用那有限的工资来换取你的幸福，你真的愿意吗？

从心理学角度讲，金钱的数量和人的幸福感并不完全成正比，而且有时钱多了反而会陷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入较大的痛苦中，出现“富裕的烦恼”。有心理学家认为，个人年收入在 3 万 ~ 8 万元时，收入高低和幸福度成正比；当年收入超过 10 万元甚至更高时，金钱对幸福度的贡献就不是完全的纯正比关系了，到达一定高度后甚至可能反方向发展。中国离婚问题咨询服务研究中心副主任明丽告诉记者，男人有钱就变坏这样的说法是有现实依据的，有七成的家庭婚姻问题，是由经济因素诱导形成。

其实，压力就像一个水库，水库有最大容量，也有最小容量。个人有承受压力的最高点，超过这个点容易出事。同时低于水库的最小容量也不好，企业遇到此类情形就要给员工加压，始终让他处于最低点和最高点之间。随着员工能力的增加，极限临界点会增高，比如原来只能承受 100 分压力，现在可以承受 120 分压力。这个时候企业也要适当地给员工提高压力，但是最多只能提到 119 分压力，而不是 125 分压力。

压力还往往来源于对问题的堆积。问题就是事物发展中矛盾的表现，只有解决了问题，才能有效推动事物向前发展。当大堆问题接踵而来，但你又无法将它们妥善解决时，你便感觉到压力存在。生活问题、工作问题、学习问题、感情问题等等，每天很多事情发生在我们身边并且与我们息息相关，如果我们无法将问题在有效的统筹中灵活调配时间去解决的话，时间推移后问题就堆积如山，自己的各方面压力也就越来越大。处理得好的话，它便让你更加接近成功，处理不好的话，它便将你推向堕落的深渊。所以，从小老师就会教我们，当天的事情当天做。在薪资方面，有时候确实不高，不能负担其家里的需要，于是你要一直忙碌，忙得忘记了吃饭，忘记了家人，幸福也在悄悄溜走。

那么如何才能把压力转换为幸福呢？面对这种压力，我们需要给自己心灵一个宁静的空间，让自己清醒地重新审视事物，重新认识自己，才能积极地思考自己需要些什么。只有清楚自己想要什么，人才想清楚自己应该如何得到它。

要缓解自己认识上的压力，必须提高自己对事物的认识程度，让自己主动并深入了解事物，让自己更清晰地看到事物发展的方向，这样自己就更加胸有成竹而不会摇摆不定了。不是一定能够要以钱为目的，不是一定要富有了才能幸福。所以没有一个定向的了解，有时候还会走错路，错过了幸福。

当工作过程遭遇巨大压力时，我们应该树立一种积极乐观的心态，从而提高自己解决问题的效率，才能让自己在解决问题中得到很好的学习和提升，才能让自己更轻松地缓解压力。

无论在什么时候，心态都是最重要的。比如面试，如果你紧张了，你就会发挥失常，因此失去这份工作。面试官不会说，你一定要表现得非常好我才聘用你。因此，我们需要理智地分析问题，找出问题的症结，寻求问题的有效解决办法。长此以往，你便培养了良好的缓解压力的习惯和解决问题的思维模式，压力的熔炼将大大提升你的综合能力。

马斌之前在一家外资企业任职区域经理，虽然薪水不错，但常常脾气暴躁、心情郁闷、整天腰酸背疼。“我的压力主要来自两个方面，我们公司是著名企业，跟其他大牌外企一样，能进入这里工作的人都是层次很高，竞争意识很强的人。在这里工作，必定受这种气氛的感染不能松懈。另外，我的工作是销售，需要经常跟客户打交道，而客户的素质是参差不齐的，让我很不适应，但为了公司的业绩必须向前冲……那段时间我的状态很糟糕，脾气暴躁，跟家人、同事、客户都有过冲突。总觉得疲劳，后背疼痛。”

经过一番思考，他决定要改变现状。于是他开始留意是否有经济适用型工作的空缺。终于，在一次成功的竞聘之后，马斌成为了社区街道的管理者。“社区组织近几年已逐步发挥着重要作用，是共建和谐社会倡导下的重要民间组织，其职业发展前景相当稳定。更重要的是，我现在的工作虽然薪资只有从前的一半，但工作压力较原来减轻不少，关键是我现在有时间照顾家里。孩子要上小学了，我需要抽更多的时间来辅导他，在周末也可以进行更多的亲子活动。之前妻子经常抱怨结婚后我们就从来没有一起看过电影，现在我就经常可以陪她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下下馆子，看看电影。”在马斌看来，一次小小的工作调动，改变的不仅仅是他一个人，而是整个家庭的幸福感都有大幅提升。

生活的幸福并不取决于拥有一份有多高薪水的工作，因为高薪往往意味着需要牺牲健康，牺牲和家人相处的时间以及难以排解的心情压力。与其如此，不如找一份自己喜欢、能有稳定的收入并且有合理的自由支配的时间，让工作和家庭一起兼顾，收获幸福。

的确，我们需要为未来的生活而努力，但是薪资不能成为我们生活的唯一目标。在生活的过程中，我们还应该注意其中的过程，并在过程中懂得权衡和转换压力与幸福的关系，让工作也成为一件幸福的事情。

放下压力，拥抱幸福

时间是纸，人就是笔，而人生就是文章。在人生的文章里，压力似乎无处不在，就如写文章时经常会遇到的“绞尽脑汁”、“无计可施”、“难以言表”……压力虽无法避免，但我们可以学会“放下”。

在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，买房买车的需求，都是浮云。不要给自己太多的压力。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱用来孝敬父母亲。不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，拥抱幸福，蜗居也温暖。

如果幸福离你而去，那你还拥有什么？唯有懂得放下内心那些偏执的臆想与负面情绪，人才能在逆境中获得快乐。而最简单的方法就是：直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，轻松化解工作与生活的压力，重拾积极生活的信心。让你的生活从此告别沉重和平庸，变得更加充实且富有激情！

放下是一种智慧，也需要智慧。懂得放下压力、烦恼，卸掉自卑、懒惰，丢弃一些纷繁纠结的东西，生命就会轻松前行。

从第一张专辑大卖开始，孙燕姿的演艺生涯便充满了掌声与欢呼。为了乘胜追击，于是她马不停蹄地不断录音、宣传、演唱会、拍广告……周而复始持续不歇的工作压力，让她喘不过气来。终于在2003年，她落下了疲倦的眼泪，小声地对大家说：“我累了。”

在休息的这一年时间里，歌迷们都很好奇她到底做了些什么。她轻松地说：“我什么都没做，就当个平凡人，生活！”她没有高调的游学、进修，甚至也没有交出很多的创作，就只是单纯的做个平凡人。她忙着修恋爱学分，跟久违的姐妹淘聚会聊天，照顾两只可爱的小吉娃娃，亲手布置新家、种上玫瑰，上网购物，兴奋地学着画画、捏陶土、烹饪，还抽空到纽约、日本、泰国旅游……如此平淡却幸福的生活，在孙燕姿眼中是如此难能可贵。

经过了一年多时间的充电，回到舞台上的孙燕姿不仅充满表演的热情，脸上还更多了一份以前没有的光彩。

生活本来就是平凡的。那么多压力，很多时候都是自己带给自己的。孙燕姿懂得放下，也舍得放下，所以她可以过上平凡又幸福的生活。这是多少人一直奢望却不可求的。

有这么一句话：压力管理的根源其实就是源于人的生命的时限性。如果人能活1000年的话，那么，现实生活中的压力负担也就几乎为零了。

在一次压力管理培训课上时，老师拿起一杯水，然后问台下的学员：“各位认为这杯水有多重呢？”

有人说是半斤，有人说是一斤，老师却说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，谁都可以；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久，就越觉得沉重。这就像我们承担着压力一样，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后就会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起这杯水，如此我们才能拿得更久。所以各位应该将承担的压力于一段时间后适时地放下，并好好地休息一下，然后再重新拿起来，如此才可能承担得更久。”

在现实生活中，没有人会觉得自己攥在手里、挂在心里的东西是该放下的！可往往就是这些看似理所当然的东西束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受幸福。

一个人若一直放不下自己的执念，放不下自己的压力，任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西，比如压力。解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

2010 年 9 月 6 日中班班前学习，唐口煤业公司综掘三队职工李玉峰显得焦虑不安，精力不集中。值班人员提问时，李玉峰顾左右而言他，被排查为薄弱人物。该队团支部书记潘勇主动要求对李玉峰实行盯靠，一个班下来，李玉峰始终推说没什么心事。

班后，潘勇带他到矿心理咨询室，二人在心理减压室打了 20 分钟拳击才收手。这时李玉峰的情绪慢慢高涨起来，这才道出了事情的原委：他家里种了几亩花生，邻居家的都收了。自家里只有妻子一人，秋收困难。这些天又老是下雨，地湿把花生的根须都沤断了，一拔花生全落在地底下。为此，李玉峰上班心里不踏实，回家还干不成活，干着急。

潘勇耐心地听李玉峰倒完苦水后，根据前阵子学习的心理诊断知识，判断这是一般心理问题。待李玉峰情绪平静一点，潘勇娓娓道来：“可以先趁雨小点儿的时候把花生拔起来，鲜花生晾在地里不怕淋，等天晴再运回家。”

“我不在家，她一个人能干多少？”

“你 8 月份开多少工资？”

“3600 元。”李玉峰一脸疑问。

“给你算笔账，3600 元工资加上安全奖早过 5000 了，按 25 天出勤你每天的收入超过 200 元，根据现在村里的收入水平，你一天拿出 100 元雇人收花生，保证有人抢着干。你安心上一天班，比回家干一天活还结余 100 元呢……”

说着，天放晴了，李玉峰紧锁的眉头解开了，不由得咧嘴笑了。

压力有时候是自己创造的，有时候如若解不开，就要懂得寻求帮助，总有办法放下。若心里一直纠结着不放，心情就会越来越烦躁，原本简单得不得了的事情，反而变复杂了。做起来也麻烦了，身边的人也担心了。

秋天树叶放下叶子，才有来年的“换将新绿千百重”；春天杏树放下花朵，才有“红杏枝头春意闹”的佳话；也许我们放下压力，才会有“直挂云帆济沧海”的广阔心境。

生活是一场持久的战争，你就是运筹帷幄的将军！与其拥抱压力，不如努力放下。太大的压力压着自己，只能阻碍胜利向自己走来的步伐。

放下压力，心平气和地享受生活，无疑是智者的姿态。摆着幸福的姿势，在时间里定格，是你年长以后的快乐。试着学会放下你所背负的压力，拥抱当前的幸福吧。

休息好才能更好地赶路

现代生活，节奏快、压力大是众所周知的。在我们拼命赶路的时候常常会有“悲催”、“伤不起”、“压力山大”的叹息。你可曾想过，追逐让我们遗失了太多的美好与风景。停下来，也许你会为一滴水的坚持而感动，为路边悄然绽放的小野花而醉心；休息一会儿，才

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能更好地赶路！休息让我们变得更幸福。

《羊皮卷》中记载了这样一个故事：

拉比看见一个人行色匆匆，急急忙忙地赶路，便把他叫住，问道："你在追赶什么呢？"

"我要赶上生活。"这个人头也不回气喘吁吁地回答。

"你怎么知道生活在前面呢？"拉比继续说，"你拼命往前跑，一心一意想赶上生活，可是你怎么不看看四周呢，问问自己生活究竟在哪儿？也许生活正在你后面追赶你呢。只要你静下心来，它就能与你会合；可是你却越跑越快，拼命逃离了自己的生活啊！"

人生有时候应该静下心想想自己在做什么？做这些的目的又是什么？其实，生活中，我们经常是开始的时候知道自己在做什么，可是做着做着，就将当初的美好愿望抛诸脑后了，只是本能地要拼命工作。我们背负着巨大的工作压力，却不知道为何而工作，于是人生很美好的事情现在变得很可恶了。

人们往往为了更美好的生活而工作，然而最后却是我们为了工作而疲于奔命，早就忘记了我们是为了生活美好而工作的，工作反而变成了抑制人们自由的东西。所以，我们不妨每天都抽出来一点时间让自己一个人独处一会儿，轻松一下。当我们完全地放下工作，不去做任何事情的时候，我们的心才会安静下来，也许，我们就会自己笑话自己了："哈哈，干吗那么忙呢？"于是自己可以轻松地做事情了。喝杯茶，听首歌，轻松惬意而又幸福。

下面这个故事的主人公告诉我们一个简单的道理，那就是：你需要停下来休息，而不是只会一味地拼命赶路。

人物：于娟 女 32 岁 博士 海归

职业：复旦大学青年教师

生病情况：2009 年 12 月被确诊患上了乳腺癌，2010 年 1 月 2 日于娟被进一步确诊乳腺癌晚期。2011 年 4 月 19 日凌晨三时许，于娟辞世，留下老公"光头"和一个两岁的儿子"土豆"。

故事：生病之前的 30 年，于娟的生活高歌猛进——读书，考研、读博、留学，她像一只赶路的鸟儿，忙着去追赶一个又一个目标，直到有一天被命运掐着脖子按在尘土里。5 月 23 日，于娟遗著《此生未完成》首发。

以下摘自于娟博客：

1. 我以前很好强，很多时候就算力不从心也会不甘心放弃，用超出自己承受范围的成本来换取自己想要的东西。

2. 在生死临界点的时候，我才发现，任何的加班（长期熬夜等于慢性自杀），都是自己给自己太多的压力。

3. 有一位上海师范大学教金融的老师，看了我的博客后留言说，本来因为写论文要熬夜的，现在马上洗洗睡觉去。还有人因为工作忙，好久没有回家吃饭、陪孩子了，看了博客后说马上就回家。看到大家有所反思和感悟，我很开心。

4. 得癌症虽然不是什么丑闻，但是的确不是件值得到处得瑟的事。出名虽然是件好事，但是我相信没有任何人想和我换。透过生死，你会觉得名利权钱都很虚无，尤其是首当其冲的名，说穿了，无非是别人茶余饭后的谈资。无论你名声四海皆知响彻云天，也无非是一时猎奇。各种各样的人揣着各种各样的心态唾沫四溅过后，你仍然是你。其实，你一直是你，只是别人在谈论你的时候，你忘记了你自己是谁而已。

白岩松曾说过："人生是条单行道，一路向前，从来没法回头。然而，现如今的中国很多人为名忙，为利忙，常常忘了或者顾不上生命的意义跟价值。也许于娟的故事会让有些人停一停、想一想。"休息好，才能更好地赶路！于娟如果能在忙碌的生活中好好休息，她会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得到更珍贵的生命，更美好的生活，更幸福的未来。

有一句俗话叫“时间就是金钱”，这句话并不对，因为它让人产生误会。假如说时间就是金钱的话，我们就只能为金钱所累，为时间所驱使。因为金钱的欲望是无限膨胀的，但时间却是有限的，用有限的时间去追逐无限的金钱，我们就永远不能成功，只能受到时间和金钱的双重压迫。金钱可以增值生息，而时间却永远不会停留，不抓住就意味着永远失去。所以，休息，是必需的！

在日本，茶道是一种温和的放松、休息的方式。其精神隐含着使人们身心得到休息后更好地享受生命，拥抱生活，更好地进入人生的下一个路口。

学术界对日本茶道精神的解释包含三个概念：和敬清寂；一期一会；独坐观念。

“和敬清寂”被称为茶道的四谛、四规、四则。是日本茶道思想中最重要的理念。边饮茶边休息，在静静流淌的时间中沉淀自己，放下高姿态，放下压力，仅仅感受此时此刻。沉淀后的自己更加明白自己心中所需，更加懂得人生的路接下去如何走得更远、更好。

“一期一会”出自江户末期最大的茶人井伊弼所著茶论《茶汤一会集》。意思是每次茶事之会，实为我一生一度之会。由此，主人要千方百计，尽深情实意，不能有半点疏忽，为客人提供一个放松身心，舒缓休息的时间。

“独坐观念”也出自井伊弼的《茶汤一会集》。面对茶壶一只，独坐茶室，回味此日茶事，静思此时此日再不会重演，此刻茶人的心里不禁泛起一阵茫然之情，又涌起一股充实感。像这样有些私密的独坐、休息、思考的时间也许能把你从现代生活的忙碌中释放出来。

偶尔去参加茶道、瑜伽能够使人得到休息，这样的活动也许是你时间表上一个不错的选择。它们可以让你体会休息的重要性。休息是我们的天然保姆，只有休息好了，我们才能更好地上路。

现代人生活节奏快、压力大，“累”成了集体感受。我们这样奋不顾身地“累”，真的值得吗？生活需要一张一弛，累了就该喘口气，所有的事情不可能一天做完，拿健康和生命做赌注，来换取想要的东西是最划不来的买卖。

英国诗人西德尼说：“当你没有空休息的时候，就是你该休息的时候。”如果累了，就该歇一歇，调节好身体和心态再次出发。歇一歇也不是为了睡懒觉，而是为了养精蓄锐，更好地向目标冲刺。休息不是停滞不前，是为了更好地赶路。

解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松

现代生活中，我们难免会有事业受挫、身体虚弱、恋爱告吹、遭流言中伤等苦恼。生活就是这样，不管你是否愿意，你都无法拒绝这不期而至的苦恼。但是面对这样的烦恼，有的人由此神情沮丧，情绪低落，脾气暴躁，甚至戴上了怨恨的枷锁，在怨恨的束缚下，他们并不幸福。

其实，面对生活中的困境，我们应该做到宽容，用宽容来打开怨恨的枷锁，从而释放自己疲惫的心灵。宽容，是一种放得下的大度，是一种与人为善的观念。懂得宽容的人往往豁达、冷静、理智，他们宽容自己但并不会放纵自己。

人应该学会宽容。多一些宽容就少一些心灵的隔膜；多一分宽容，就多一分理解，多一份信任，多一份友爱。解开怨恨的枷锁，让自己的心灵放松，才能拥抱更多的幸福。

雨果说：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。经常听到有人在被伤害的时候，被欺骗的时候会说：我绝不会原谅他，我绝对不会放过他，我死都不会饶恕他。这种持久的怨恨其实在心里种下“恶”的种子，让一生都在浇灌一棵“恶之花”，所以在仇恨别人的同时，其实也是牢牢地束缚了自己。

停止怨恨，就是放过自己，让自己获得自由。与其抱着怨恨过日子，让自己活在黑暗里，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不如让自己带着宽容活在阳光里，享受阳光带给自己的幸福洗礼。

对待亲情宽容，对待友情宽容，对待爱情宽容，有时候，我们甚至在对待陌生人时也应该宽容。前阵子微博上流行过一句话，“看别人不顺眼，是自己修养不够”。这句话，不仅代表了宽容，还教会了自己该怎么去做。放下这一切，提高了自己的修养，提升了自己的心情，手里提着的幸福也不再沉重。

2004 年 8 月 23 日，雅典奥运会男子单杠决赛正在激烈进行。28 岁的俄罗斯名将涅莫夫第三个出场，他以连续腾空抓杠的高难度动作征服了全场观众，但在落地的时候，他出现了一个小小的失误——向前移动了一步，裁判因此只给他打了 9.725 分。

此刻，奥运史上少有的情况出现了：全场观众不停地喊着“涅莫夫”、“涅莫夫”，并且全部站了起来，不停地挥舞手臂，用持久而响亮的嘘声，表达自己对裁判的愤怒。比赛被迫中断，第四个出场的美国选手保罗·哈姆虽已准备就绪，却只能尴尬地站在原地。

面对这样的情景，已退场的涅莫夫从座位上站起来，向朝他欢呼的观众挥手致意，并深深地鞠躬，感谢他们对自己的喜爱和支持。涅莫夫的大度进一步激发了观众的不满，嘘声更响了，一部分观众甚至伸出双拳，拇指朝下，做出不文雅的动作来。

面对如此巨大的压力，裁判被迫重新给涅莫夫打了 9.762 分。可是，这个分数不仅未能平息观众的不满，反而使嘘声再次响成一片。

这时，涅莫夫显示出了他非凡的人格魅力和宽广胸襟。他重新回到赛场，举起右臂向观众致意，并深深地鞠了一躬，表示感谢；接着，他伸出右手食指做出噤声的手势，然后将双手下压，请求和劝慰观众保持冷静，给保罗·哈姆一个安静的比赛环境。

涅莫夫的宽容，让中断了十几分钟的比赛得以继续进行。

在那次比赛中，涅莫夫虽然没有拿到金牌，但他仍然是观众心目中的“冠军”；他没有打败对手，但他以自己的宽容征服了观众。

是啊，唯有放宽心去看待一切，你才不会为自己的生活系上一个死结。涅莫夫确实是出现了失误，如果因为自己的失误，而引起了不必要的硝烟，不开心的将是整个在场观看的支持他的观众，包括他自己。虽然因为这个失误他错过了金牌，但他还有下次，只要他始终热爱着单杠这项运动，他将是观众心中永远的金牌得主。能被这么多人一直“宠幸”着，难道不是幸福么？

俗人有云：佛争一炷香，人争一口气。往往争到这一口气反而使我们失去更多。如果我们在发生不愉快的事情的时候能够问问自己，可能有很多矛盾可以化解。如果我们能在不小心发生误会的时候问问自己，跟他人的关系可能会更加的融洽。只是因一点小事而破坏我们美丽的心情，只是因一点小事而影响我们的生活，只是因一点小事而与人结下一生的死结，只是因一点小事，让我们远离了幸福的大道，真不值得。

在美国一个市场里，有个中国妇人的摊位生意特别好，引起其他摊贩的嫉妒，大家常有意无意的把垃圾扫到她的店门口。这个中国妇人只是宽厚的笑笑，不予计较，反而把垃圾都清扫到自己的角落。旁边卖菜的墨西哥妇人观察了她好几天，忍不住问道：“大家都把垃圾扫到你这里来，你为什么不生气？”中国妇人笑着说：“在我们国家，过年的时候，都会把垃圾往家里扫，垃圾越多就代表会赚很多的钱。现在每天都有人送钱到我这里，我怎么舍得拒绝呢？你看我的生意不是越来越好吗？”从此以后，那些垃圾就不再出现了。

这个中国妇人化诅咒为祝福的智慧确实令人惊叹，然而更令人敬佩的却是她那与人为善的宽容的美德。她用智慧宽恕了别人，也为自己创造了一个融洽的人际环境。俗话说和气生财，自然她的生意越做越好。如果她不采取这种方式，而是针锋相对，又会怎样呢？结果可想而知。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一味地因一些小事争吵，争执，那生命里除了这些情绪，还会有什么？人性本是善良的，即便被误解了，被欺负了，被背叛了，但只要你愿意原谅，愿意用心去交流，再难，你都会收获幸福的果实。

阿拉伯名作家阿里，有一次和吉柏、马沙两位朋友一起旅行。三人行至一处山谷处，马沙失足滑落，幸而吉柏拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近大石头上刻下："某年某月某日，吉柏救了我一命。"三人继续走了几天，来到一处河边，吉柏跟马沙为了一件小事吵了起来，吉柏一气之下打了马沙一耳光，马沙跑到沙滩上，写下"某年某月某日，吉柏打了马沙一耳光。"当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙，为什么要把吉柏救他的事刻在石头上，而把吉柏打他的事写在沙上？马沙回答："我永远感激吉柏救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。"

每个人都曾经历过来自别人的不理解和伤害，但是有些人选择记仇，选择无休止的怨恨，有些人则选择宽容相待，慢慢忘记。如果生活是一朵美丽的花，那么怨恨就是啃噬花叶的虫。如果生活是一片宁静美丽的湖，怨恨就是在湖中注入一道污秽的炼油。用宽容来浇灌被怨恨啃噬的花朵，用宽容来净化被怨恨污染的湖泊。人存在这世界上并不是孤立的，而是互相结合联络的，人与人之间应该友好亲善，对彼此宽容。所以，解开怨恨的枷锁，让心灵轻松一点，让幸福离我们更近一点吧。

原谅生活，是为了更好地生活

苏轼在《水调歌头》里有这样一句话："人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。"生活本来就存在着许多无奈，许多我们无能为力的无奈，但千万别跟自己过不去，也别跟生活过不去，没理由不滋润，不快活，关键是我们选择什么样的角度看生活与看自己。我们有我们的悲哀，生活有生活的难处，应当学会原谅生活。

我们原谅生活是为了更好地生活，别为一点小事结下一生的死结。每个人都难免会有被人欺负，被人误会的时候，但我们要及时送出自己的宽容。学会宽容，我们的生活才会重现生机。唯有宽容的阳光渗透心灵，宽容别人，才能解放自己，才能融入最真实的幸福。

我们常常会听到身边的人在抱怨生活，抱怨自己。其实，与其抱怨，与其悲哀，不如想着如何来改进自己的不足，如若不尝试去原谅，就抽不出灵魂来站在另一个角度来思考如何提高自己，凡事换一个角度去想，也许会有意想不到的结果。

沮丧的时候，回归你生活的角落，去充电、打气。听一听京剧、越剧、歌曲、乐曲什么都成，边听边练毛笔字。你可以发泄一下，可以哭，也可以唱。渐渐地排遣了沮丧，焕发了新的振奋激情，环视四周，发现一切正常，你的消沉、你的低落、你的怨愤就会变得没有任何意义，既然如此，何不让自己回归正常？凭什么总跟自己过不去呢？！试试看，每天吃一颗糖，然后告诉自己：今天的日子，果然是甜的！

福莱说：一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留余地，因为每一个人都有犯过错而需要别人原谅的时候。

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生手里接过灯泡，小心翼翼地一步一步走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用一天一夜的时间制作出一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价.客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连考虑都没考虑，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生："原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎么办？"爱迪生回答："原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。"

如果爱迪生没有真正地原谅这位学生，那这位学生就不会有机会成功地帮他拿稳一次灯泡，将功赎过。

原谅了别人，不仅自己心里明亮了，也照亮了别人，不仅自己觉得一种心情上的愉悦，也给人一种愉悦的心情，一种带有小小幸福的感觉。

原谅生活，不是可以淡漠所有的不公，不是为了超脱凡世的恩怨，而是要正视生活的全面，以缓解和慰藉深深的不幸。相信生活，才能原谅生活，如果你的桅杆折断，不论是你自己的错，还是生活的错，都不该再悲哀地守着荡舟的孤独。

生活本身并不是可以实现所有幻想的万花筒，生活和我们是相互选择的，不该过分计较生活的誓言，生活本来就没有承诺过什么。它所给予的，并不总是你应当得到的，而你所能取得的，是凭你不懈的真诚和执着所能得到的。

更确切地说，你现在所拥有的生活，其实是你用你的双手创造出来的，如若你连你创造的生活都不喜欢了，认为不可原谅了，那么你就是在间接地讨厌你自己。你想不开了，所有的一切都变得灰暗了。幸福往往就是这样从你指缝中溜走的。

邰丽华，她听不到掌声，但她能感受得到掌声的热烈。年纪轻轻的她却已为世界20多个国家的人民带去了她的优美舞姿；她实现了许多著名艺术家一生的梦想，是中国唯一两次登上世界最高艺术殿堂——美国卡内基音乐厅和意大利斯卡拉大剧院的舞蹈演员。她被誉为全世界六亿残疾人的形象大使，是我国著名青年舞蹈表演艺术家。

在她两岁那年，因高烧而失去了听力，难以想象她当时的寂寞与痛苦。邰丽华小时候刚进聋哑学校时，一堂"律动课"对她后来从事舞蹈事业起了非常重要的作用。那天，老师踏响木地板上的象脚鼓，把震动传给站在地板上的学生，让孩子们由此知道什么是节奏。当同学们为脚下变化无穷的震动兴奋不已时，小丽华已全身匍匐在地板上，她指着自己的胸口告诉教师："我喜欢！"她努力地感受不同的震动，娇小的身体随之摆动。她突然发现，这是一种属于她的语言。她说过："残疾不是缺陷，而是人类多元化的特点。残疾不是不幸，而是不便。残疾人，也有生命的价值。愈是残缺，愈要美丽！"她对世界充满了感恩，她觉得自己已经注定一生都要用身体的舞蹈和心中的音乐去膜拜生命。当你看到那一个个优美的动作时，是否会发出一声惊叹？是否会觉得不可思议？但邰丽华却做到了。也许她并没有达到舞蹈的顶峰，因为学是无止境的；但她却已经战胜了任何人。邰丽华用心去感受生活，热爱生活，她有着一颗坚强、火热的心，她用行动告诉人们，她和正常人一样！

即便听不见，邰丽华都对生活抱着感恩的态度，从不抱怨生活，并且从生活中寻找到了支撑自己灵魂动力的源泉——舞蹈。她宽大的心胸原谅了生活跟她开的这场悲剧的玩笑，所以她获得了真正的幸福，因为她不会觉得她与别人不一样，她可以跟所有人一样做自己喜欢做的事情。一旦我们看清了自己，再来看生活，也就多了几分宽容在里面。原谅生活，你往往可以收获更好的生活。

运动，缓解压力的止痛药

一个偶然的机会，美国著名的心理学家马蒂邀请泰勒·本－沙哈尔老师来到他的家里做客。马蒂老师家有个著名的玫瑰花园，之前，泰勒·本－沙哈尔只是耳有所闻，这一次

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有幸能够身临其境，亲自坐在花园中，与马蒂老师一起畅谈积极心理学的过去、现在和将来，泰勒·本－沙哈尔有些小小的激动。

当谈话进行到了一半的时候，马蒂停了下来，问泰勒·本－沙哈尔："你是否想过，如今积极心理学所面临的最大问题是什么？"

"是什么？"泰勒·本－沙哈尔连忙请教，同时掏出了自己的笔记本。

"现在积极心理学所面临的最大问题就是我们关注的地方都集中在了颈部以上。"马蒂一语中的地说，"但是人们出现状况的部位恰恰都是在颈部以下。"

泰勒·本－沙哈尔连连点头，领悟到了马蒂所讲的话，自有一番深意在。

马蒂是积极心理学的带头人。当年在行为主义心理学占统治地位的时候，他就提出了认知心理学。他的视线永远都站在最前端，是他首先涉入积极心理学这个领域。认知心理学主要关注的就是颈部以上的内容，当人们都在热衷于研究认知心理学的时候，马蒂又提出了新的观点，认为人们应该多关注颈部以下。

这次愉快的经历给了泰勒·本－沙哈尔许多的启发，使泰勒·本－沙哈尔研制出了一种"很棒的麻醉药"，并将其推荐给同学们。

这种麻醉药叫作"幸福麻醉药"，有以下的功效：它会让人感觉非常好，使人的自尊心得到大大的提升，使人信心大增，大大提高自尊度。甚至说，服用了这种"药"会使人变得更加聪明，同时散发出更多的魅力！

绝对不夸张，这些都是经过了研究证实的，的确会对人起到良好的作用。

服用这种"幸福麻醉药"，有百利而无一害，绝对一丁点的毒副作用都没有，甚至会在人体中产生很多积极的作用。

放心好了，这种"药"绝对是安全合法的，没有人会怀疑你突变得如此厉害。

更好的消息是，这种"药"居然是免费的。

奇怪吧，究竟是什么"药"，有如此神奇的功效呢？

泰勒·本－沙哈尔揭开了谜底，这并不是一种"药"，而是多种"药"的混合，配方如下：

1. 30 分钟的体育活动，每周四次；
2. 最少 15 分钟的专心训练，每周 6 ～ 7 次；
3. 每天 8 小时左右的睡眠；
4. 每天至少 12 个拥抱，当然这个多多益善。

泰勒·本－沙哈尔信誓旦旦地说：不论任何人，只要是服用了这种药，保证会有很大的收获，即使不是上面所提到的那些益处，也会发现有意想不到的益处。

美国著名的医学家约翰·卡博尼写了一本很好看的书叫作《生活的四大灾难》，他本人对行动医疗做出的最大贡献在于认识到了人不能把健康单独视为身体的，当然也不能把健康单独视为思想的，因为身体和思想本身紧紧相连和不可分割的。

心理学家和医学家为人们指明精神与身体的相关性，提出了如何建立二者之间的良性循环：精神有助于身体，而身体也有助于精神。今天的人们减少了很多身体上的运动，越来越多的人用各种奢侈品来代替他们做体育运动。

泰勒·本－沙哈尔回想起自己小时候在以色列长大的经历：下午两点钟的时候城市里很安静，街上都没有孩子，但是到了下午四点，就有人在街上大喊"来啊，踢足球啦"或者喊"玩捉迷藏啦"，然后很多小孩子都跑出来。除非是被妈妈喊回家去吃饭，否则的话这些孩子们会一直在街上玩个不停。

但是现在，以色列的下午四点钟，孩子们都在做什么呢？大家没有下楼去踢足球或者是到处乱跑，而是继续盯着电脑，或者是看电视。不仅在以色列，全世界的孩子恐怕都在以这样的形式来打发时间。无论是从身体层面，还是从精神层面，这些孩子都要为久坐不动付出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

巨大的代价。

自从20世纪60年代以来，人类的抑郁程度已经增长了10倍，这绝对不是偶然。因为人们停止了锻炼，停止了运动，也就没有更多的机会挥洒自己的体力和精力，更不要说久坐不动对身体产生的负面影响。

物质的极大丰富使人们变得很懒惰：到了吃饭时间，不需要自己开火，只要打一通电话，外卖就送到眼前了；不需要下车去打开车库门，只要按一下按钮就好了。总之，在生活的各个方面人们都变懒了。现在的这种生活，是100年前王室的贵族都没有体验过的。生活变得如此之方便，人类最终要为此而付出代价。

约克大学医学院的迈克尔·巴比艾教授和他的同事共同完成了一个研究项目：他们选取了几百个严重抑郁症患者，有些患者还伴有许许多多的并发症，诸如饮食失调、情绪低落、焦虑等等，甚至有人曾经尝试过自杀……总之这些人的状况很糟糕。迈克尔教授把这些人带到了实验室，随即分成了三组：第一组是运动组，第二组是服用药物组，第三组既要运动又要服药。研究人员所选的是药性很强的抗抑郁药，要求这些人每周运动三次，每次做30分钟的有氧运动。接下来，研究人员对这三个小组进行了为期4个月的跟踪调查，最后发现，这三个组中的每一组，超过60%的患者四个月之后的抑郁症有明显好转。三个组的人只有一个区别，就是第二组运动的人需要更长时间去克服严重抑郁。相比来说，第一组需要10天左右，但第二组需要一个月。但是在他们正常之后就没有什么区别了。也就是说，三组达到了相同的效果。

通过这个实验带给人们一个深思：缺乏运动是不是导致抑郁症的根源呢？

当泰勒·本－沙哈尔第一次看到这项研究时，他对自己说“这真的是太神奇了，运动的效果跟服用抗抑郁药的效果完全一样。”这项研究也使泰勒·本－沙哈尔更加坚信一个观点：当我们被迫成为久坐不动者，长时间坐在电脑旁边的时候，我们的身体不能满足一个需要，就要为此付出代价。

泰勒·本－沙哈尔说过：“运动并不是一种奢侈，而是一种需要，就好比每个人都需要氧气，需要维生素，需要碳水化合物一样。”当人类不能够满足这个需要的时候，就如同没有满足维生素、蛋白质的需要，那将要在身体和精神层面付出代价。

现在的人们有着之前从没有见过的疾病的出现，同时承受着精神和身体的巨大压力折磨。针对这种状况，我们可以通过运动来进行缓解，就如泰勒·本－沙哈尔说过的，运动可以与服用抗抑郁药达到相同的效果，所以，就让我们通过运动来达到缓解压力，追求幸福的目的吧！

豁达，为幸福保驾护航

幸福，对于今天的我们而言有很多种，不仅仅是爱情、家庭，还有很多，对事业的追求，对自我的实现，对朋友的付出……看似复杂的幸福，其实很简单，就好似如今委曲求全不再是女人的义务，多数的女人越来越注重内心真实的感受，这就是我们要的幸福，然而面对现实的残酷，在理想与现实的纠结中，往往苦恼不已。我们不得不以一种豁达的心境去对待，以减轻自己的苦恼，增加自己的幸福。

大智若愚有时候并不是一种懦弱，恰好是一种豁达的心境，这让我们学会主动屏蔽掉那些不快乐，给自己的心房留多一点空间，去迎接明天会来的幸福。只要自己的心保持着一种豁达的心态，你就能拥有距离幸福一厘米远的特权。

新东方学校创始人俞敏洪曾给新东方的管理层讲过一个故事。这是关于一个禅宗的故事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在一个三伏天，寺院的草地上枯黄了一大片。小和尚对师父说："快撒点种子吧，好难看啊。"师父说："等天凉了，随时。"中秋时分，师父买来了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风吹起来，草籽边撒边飘。小和尚就说："不好了，好多种子都被吹飞了。"老和尚说："没关系，吹飞的多半是空的，撒下去也发不了芽。随性。"撒完种子之后，接着就飞来几只小鸟。"要命了，种子都被鸟吃光了。"小和尚着急着说。师父说："没关系，种子多，吃不完。随意。"半夜一阵骤雨来袭，小和尚早上冲进禅房对师父说："师父，这下可真完了，好多草籽被雨给冲走了。""冲到哪儿它就在那儿发芽。"师父说："随缘。"一个星期过去了，原本光秃秃的地面居然长出了很多青翠的草苗，一些原来没有播种的角落也泛出了绿意。小和尚高兴地直拍手。师父点头说："随喜。"

这里的"随"不是"跟随"的"随"，而是顺其自然的意思，要不抱怨，不过度，不强求，心胸豁达地看待所发生的事情。"随"不是"随便"的"随"，而是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。如果做一切事情都是那么的刻意强求，不仅会心情烦躁不安，手里紧握的一点知足的幸福也会随之消散。当草籽被雨冲走以后，在别的地方还会发芽。当你失去某种东西以后，你心灵的种子可能已经在另外一个地方开始开花了，它可能会长出另外一种美丽的果实来。

豁达其实是和谐的一种内在的元素与外在的表现。内心不豁达，身心难和谐，内心不和谐，表现难豁达。威廉·特姆坡曾说过："谦卑并不意味着多顾他人少顾自己，也不意味着承认自己是个无能之辈，而是意味着从根本上把自己置之度外。"回过头来想一想，在你与父母有所争执的时候，其实仅仅只是因一个小小的意外，而在这一过程中，无论你是对是错，但只要你有颗豁达的心，去体谅一下父母的用心，或者放下态度来解释，那你不仅把自己置之度外，还可以给自己的家庭带来幸福与温暖，何乐而不为呢？我们不也一直希望自己有一个幸福美满的家庭，即使像电视里的肥皂剧。

现代社会的人，欲望越来越强烈，想要得到的东西越来越多，想要的解脱事物也越来越多，于是往往容易忽略掉别人的感受，而刺激了自己的霸道。你可曾觉得，在这无数的争夺战之中，自己失去的越来越多，离幸福近在咫尺却无法触摸。

面对得与失，我们应该生活在潇洒与豁达的心境中。在知道你失去了东西之后，能够用一种开放的，快乐的心态来对待自己的生活。你要承认自己是人，而不是神。当别人批评你时，指正你的缺点的时候，你承认自己有这个缺点，你可以改正，但是你不应该因为别人指责你的缺点而感到愤怒。当别人说你长得很矮的时候，如果事实确实如此，你就承认了。不能改变的事实，我们没有必要去计较。

有个小男孩，有一天他妈妈带着他到杂货店去买东西，老板看到这个可爱的小孩，就打开一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是这个男孩却没有任何动作。几次的邀请之后，老板亲自抓了一大把糖果放进他的口袋中。回到家中，母亲好奇地问小男孩，为什么没有自己去抓糖果而要老板抓呢？"小男孩回答很妙："因为我的手比较小呀！而老板的手比较大，所以他拿的一定比我拿的多很多！"

这是一个聪明的孩子，他知道自己的有限，而更重要的，他也知道别人比自己强。承认别人不比自己强不是一件懦弱的事情，凡事不只是靠自己的力量，学会适时地依靠他人，是一种谦卑，更是一种聪明，也是一种幸福，因为你可以得到比靠自己能得到的更多。

于丹说，做一个豁达的人。当谈及山川给予人的豁达，于丹感同身受。当一个人的压力很大的时候，仅有儒家是不够的，还需要道家。于丹认为儒道是生命中不同时期的两种状态。比如说，工作时穿着职业装，应顺应集体认同规则，很儒家；但穿上休闲装，瞬间就可以很道家了。现在，登泰山有索道，还有这么多旅游设施，但最好是不让这些物质的依托，淹没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了心中那种自由浪漫的心性，只有这样心才能够飞扬起来。

一次，大雄被胖丁欺负，向多啦A梦抱怨，哆啦A梦对大雄说了这样一句话：“每次被人欺负使坏，你试着笑着原谅他宽容他怎样。”一句用句号收尾的话，隐藏了多少豁达，因为多啦A梦知道，只有这样，才能让大雄开心，也才能让自己开心。

让自己的心豁达一点，为自己的幸福保驾起航。因为很多时候，幸福是靠自己的努力挣取来的，如果不能调整好自己的心态，去面对这无常的社会，你永远都只能沉浸在痛苦的深渊里。或许会有人向你伸出手，但你却不愿意牵起那沉重的幸福。幸福其实很简单，很平凡，它需要你用心去体会，用心去对待。总是会有人说，傻人有傻福，为什么呢？不就是因为他们思想很简单，只要有一点的拥有就能知足，他们不去争不去抢，他们心里的豁达，不就是我们所需要的吗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



快乐的简单配方

生命最基本的渴求

人生就像爬山，本来我们可以轻松登上山顶去欣赏那美丽的风景，但由于身上背负了太重的包袱，带着没有止境的索求上路，我们只会越爬越累。能不能登上山顶不说，连沿途的美丽风景甚至也会忽略掉，空留一身的疲惫与旅途中的辛苦。人的一生是忙碌的，我们总是在为我们渴求的东西而不懈地努力着。但是穷尽一生，再回首的时候才发现，其实我们连生命中最基本的渴求都没有抓住。

当物质和诱惑越来越多时，背负的压力也就越来越大。人之所以感到痛苦，原因之一就是永不知足。人总是索求太多甚至包括一些不属于自己的东西。因为自己的内心填不满、放不下，我们才时常感觉活得太累。背负太多的心灵也渐渐蒙上了灰尘，失去了纯净的光彩。

为什么我们不简单些呢？其实生活本来就可以很简单，跳舞不应顾忌舞姿，只因为单纯的喜欢。烦恼太多背不动了，不妨就把它放下，轻装前进。适当为生活做做减法，是最有效的快乐方法。

从前有一位巴格达商人，一天晚上，他一个人行走在静寂无人的山路上。忽然，一个神秘的声音对他说：“请你弯下腰来，拣起路边的几个石子，明天早晨你将因此得到欢乐。”虽然商人并不相信石子会给他带来欢乐，但他还是弯下腰去，在路边拣起了几个石子，然后装入衣袋，继续赶路。

第二天，太阳照到商人身上，商人忽然想起了衣袋里还有石子，于是就掏出来看。当商人掏出了第一粒石子时，他一下愣住了，原来那不是石子，而是钻石！商人去掏第二颗、第三颗、第四颗……发现是红宝石、绿宝石、蓝宝石……商人高兴极了，这么多宝石可以卖多少钱啊！不过转念间，商人又沮丧起来，他后悔昨晚没有多拣几颗石子；多拣几颗，就会得到更多的宝石！于是商人就这样懊恼了一路，之前的快乐也消失不见了。

一个容易满足的人，所获得的快乐会数不胜数。快乐其实很简单，它永远属于知足的人，而不属于贪得无厌的人，简单的人容易知足，所以容易得到快乐。

《深秋的树林》中有这样几句：“我是你 / 想象中的女孩 / 重温昔日的树林里 / 我们过家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



家的游戏／随便背靠一棵树坐下／就是我们的家了／树们一排排站着／互相鼓励／我闭上眼睛／静听他们的耳语。”这是一种怎样的浪漫和惬意啊，生活中，往往在我们忙着追求时，却忽略了生命中最基本的渴求。

我们一心只希望拥有得越多越好，爬得越高越好，到后来我们的心灵却无法得到休息。贪婪是一种诱惑，让我们不知疲倦地爬向那没有止境的深渊。活着太累的人，只知道一个劲地朝前走，而不知道停下脚步歇息，观赏沿途的风景。人生，活着是个过程。当我们回首一路走来的路途，有的人回忆里不但有一生的收获，更有那些鲜活的画面、美好的风景。丢掉那些不值得你带上的包袱，轻松上路，你的人生前途会更加愉快更加充实。

有一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破了双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”

青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤时的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到你这儿来。”

于是，无际大师带着青年来到河边，他们坐船过了河。

上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”

“什么，扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说；“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华。但若时刻不忘，就变成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉快，比以前快得多。

生命是可以不必如此负重的，很多压力都是我们给自己设置的。放下那些失意、悔恨、痛苦，让我们轻装前进吧。背负的压力与多余的渴求越少，就会越快乐。家人、同事的期望和自己过度的“责任感”都有可能成为我们的负担，为什么不能试着听听自己内心的声音呢？要是我们喜欢跳舞，那就去跳吧；喜欢旅行，那就背起行囊出发吧。生活其实可以很简单。

金钱、地位、名望等等都是一些身外之物，它只能满足我们一时，却极易在夜深人静的时候疏于防守，从而让孤寂侵袭而来，侵蚀我们内心的幸福。

在影视剧中，我们常常会看到这样的情节，某个灵丹妙药所谓的秘法，其中都有一味至关重要的东西，主人公费尽千辛万苦，但最终却发现这个东西往往就是生活中最简单易寻的东西，只是一直被我们所忽略。生活亦如此，要想成就这幸福的生活，最重要的元素就是我们的内心真正想得到的最基本的渴求。

简单的生活像是一首诗，它能唤醒人们对周围每一件事物的感觉，使人们过上更快乐的生活。简单生活，并不意味贫苦、简陋。它是在满足生命最基本的渴求之中过一种目标明确的生活，是一种丰富、健康、和谐、悠闲的生活……

过简单生活不是意味必须抛弃舒适的生活，返璞归真更主要的是指精神层面上的，指回到丰富多彩、轻松愉快的精神田园中。

古人说：“若自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；若自其不变者而观之，则物与我皆无尽。”人生是短暂的，也是永恒的。人世间的简单生活才是实实在在的，有天伦之趣、朋友之谊、恋人之情，有理想、有美好、有追求、有梦幻，只有在人世间才能创造真正的美好天堂。珍惜生命吧，给人生唱一首赞歌。满足生命最基本的渴求，是幸福快乐的简单配方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们匆匆忙忙地追求更新、更快、更好的时候，请偶尔也要卸下沉重的包袱，停下来歇歇脚，不要忽略了生命最基本的渴求——一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的世界。

越简单越快乐

并不是所有人都懂得自己真正想要的是什么？每当谈论幸福的时候，很少有人能用一句话来直接定义出什么是自己想要的幸福。在很多人的脑海中，对于什么才是幸福，可能他用一张纸也写不完他的需求。正是这种重复的、繁多的渴望，让所有人在这喧闹的城市，活得更加的艰辛和无奈。其实我们需要的幸福真的很简单，正如德谟克利特所说："幸福不在于占有畜群，也不在于占有黄金，它的居处是在我们的灵魂之中。"

在寻找幸福的大军里，我们缺少的并不是标榜"真正幸福含义"的旗帜。幸福其实是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜你所拥有的，你就是最幸福的人。然而，生活中真正懂得这个道理的人很少，太多人为了所谓的"远大幸福"而忽略了身边最简单最细微的幸福和快乐。其实这是非常不值得的。

在现代社会，有太多人都在疯狂地追求金钱、权利、地位，以为得到这些，就能得到幸福。可是，殊不知高处不胜寒，当他们的极少数得到这些时，却发现幸福并没有来到他们身旁，这些不是幸福，因为这些不是永恒的。其实，幸福很简单，它可能就是孩童躺在妈妈怀抱时的那种依赖；就是一家人坐在一张桌子上，谈论这一天中发生的新闻趣事的那种温馨；就是和老朋友一起叙叙旧的那种回忆的美好；就是一个人走在小径上，享受着阳光轻柔抚摸的心静的感觉；就是看了一个很好笑的笑话捧腹大笑的无忧无虑……

在"哈佛幸福课"的课堂上，泰勒·本－沙哈尔这样说道，人们往往希望在越短的时间里完成越多的事物，整日忙碌不停，却忽视了"数量会影响质量"，太多的事情可能会让人无暇享受活动的过程，无暇享受生活，而牺牲了快乐。所以，人们应当学会把生活简化，从事少而精的活动，全身心地投入其中，享受活动过程中的乐趣，才会更快乐。

幸福离我们有多远？不远，幸福一直就在我们身边。很小很小的时候，有亲人温暖的怀抱，有可亲可爱的伙伴陪着自由地玩耍，一起唱着的歌如鸟儿的欢叫声回荡在大自然赐予的每一个角落。那个时候，幸福就在身边，越简单越快乐。

一个富翁在路上走，他很有钱，却不幸福。他很苦恼，想要寻找幸福。一天，他走在路上，看到一个小女孩，那个小女孩用孩童般天真的目光看了他一眼，并朝他露出了天真的笑容。在那个天真的笑容中，富翁顿悟了：原来幸福如此简单，只在于能拥有满足感。他热泪盈眶地拥抱了那个小女孩，作为报答，他留下了一张百万美元的支票。当有人问起他时，他还意犹未尽地说：他给少了！面对别人惊讶的目光，他解释道："拥有幸福是人生最快乐的事。我给小女孩的，不是一张支票，而是为感激她的微笑而付出的一点回报。因为，那个微笑是无价的。"

做一个简单的人，品五味人生，笑看花开花落，伤心就流泪。做一个简单的人，哪怕太天真。做一个简单的人，不需要天分。幸福并不遥远，却总也找不到，可能是因为自己把幸福想得过于复杂。何不简单点生活。

有这样一首歌叫作《越简单越幸福》，其中有歌词唱道："你说起那条回家的路 / 路上有开满鲜花的树 / 秋天里风吹花儿轻舞 / 阳光会碎落成一面湖 / 寻着流星方向 / 可不可以找到幸福 / 越长大越怀念少年时有多勇敢 / 骑单车摔多痛也笑着哭 / 越单纯越幸福 / 心像开满花的树 / 大雨中期待着有彩虹。"

其实，站在樱花树下欣赏一场樱花雨是一种幸福，活得简单的人不会抱怨被雨淋湿；坐在火车里，享受着沿途的风景，奔向前方是一种幸福，活得简单的人不会埋怨旅途太枯燥；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在孤独的夜里，独身享受着月光也是一种幸福，活得简单的人不会去计较一个人太寂寞；遇见困难的时候，想着身边朋友的帮忙自己是幸福的，活得简单的人不会去愁眉苦脸；当你付出和收获不成正比的时，其实努力没有让自己后悔也是一种幸福，活得简单的人不会埋怨上天的不公平。

有个小孩对母亲说："妈妈你今天好漂亮。"母亲问："为什么？"小孩说："因为妈妈今天一天都没有生气。"

——原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了，很简单。

有个牧场主人，叫他的孩子每天在牧场上辛勤工作。朋友对他说："你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。"牧场主人回答说："我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。"

——原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就可以了。

有一家商店经常灯火通明，有人问："你们店里到底是用什么牌子的灯管？那么耐用。"店长回答说："我们的灯管也常常坏，只是我们坏了就换而已。"

——原来保持明亮的方法很简单，远离拖延就可以了。

住在田边的蚂蚱对住在路边的蚂蚱说："你这里太危险，搬来跟我们一起住吧！"路边的蚂蚱说："我已经习惯了，懒得搬了。"几天后，田边的蚂蚱去探望路边的蚂蚱，却发现它已经被车子压死了。

——原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有只小鸡破壳而出的时候，刚好有只乌龟经过。从此以后，小鸡就打算背着蛋壳过一生。它受了很多苦，直到有一天，它遇到了一只大公鸡，才明白原来自己可以舍弃蛋壳过日子。

——原来摆脱沉重的负担很简单，寻求名师指点就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪。只有一人快乐地走着。别人问："你为什么如此惬意？"他笑着说："因为我带的东西最少。"

——原来快乐很简单，只要放弃多余的包袱就可以了。

有一个年轻人在自行车店当学徒。有人送来一辆有毛病的自行车，年轻人除了将车修好，还把车子擦得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来车主将自行车领回的第二天，年轻人就被挖到那位车主的公司上班。

——原来要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。

有一个网球教练对学生说："如果一个网球掉进草丛里，应该如何找？"有人答："从草丛中心线开始找。"有人答："从草丛的最凹处开始找。"有人答："从草丛最高的地方开始找。"教练宣布他的答案："按部就班地从草地的一头搜寻到草地的另一头。"

——原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。"

越简单，越快乐。只要我们不忽视生活中这些简单的小细节，不被所谓的远大幸福蒙蔽了我们的双眼，就会发现其实快乐一直就在我们身边，从未走远。

也许，幸福并不是完美的或永恒的，而是心灵和生活万物的一种感应和共鸣，是一种生命和过程的美丽，是一种内心对生活的感觉和领悟。就像花朵在黎明前开放的一刻，秋叶在飘落的瞬间，执手相看的泪眼，心中的月亮圆缺，那每个简单快乐的时光都是如此的幸福。

我们需要幸福，而幸福恰恰就在我们身旁。小时候，常会在早上起来时发现自己心仪已久的东西躺在自己的枕头边，一种温馨的感觉涌上心头，这就是幸福；在早上赖床时，父母总是笑着挠你的脚底板，在欢乐中，全家都获得了幸福；长大之后，总免不了秉烛夜读，而我们猛然抬头，发现一杯热气腾腾的饮料就放在你面前，在热气中的，是父母那慈祥的脸，一种温暖浮现心中，那就是生活中最简单的幸福。可是，为什么偏偏随着我们年龄的增长，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样最简单的幸福就离我们越来越远了呢？

从现在开始，做一个简单的人，过一种简单的生活，要知道，越简单越快乐。

简单生活三法则

《数字人生》里有这样几句话让人感触颇深，“三十而立未必立，四十不惑正苦心，五十方才知天运，六十花甲满一轮。”而如今现实生活中的琐事很多，职业上的压力也越来越大，如何才能过上简单的生活呢？

老子曾在《道德经》中提及“见素抱朴、少私寡欲、绝学无忧。”就是简单做人和缓解我们心理压力的最佳三法则。

“见素抱朴”就是用简单的想法面对复杂的问题，要化整为零、化繁为简。这世界有太多的人喜欢戴着面具生活，有太多人喜欢说违心的话，在黑暗中做一些小动作。他们永远在进攻别人和防护自己中度日如年，所以快乐离他们总是很远。

其实我们遇到的事情或困难也许本身并不复杂，是我们自己思想不够单纯质朴，把并不复杂的事情或困难复杂化了，才导致我们如临深渊，如履薄冰，战战兢兢。

明末崇祯年间，有个人画了一幅画，画上面立着一棵松树，松树下面一块大石，大石之上，摆着一个棋盘，棋盘上面几颗疏疏落落的棋子。除此之外，别无他物，意境深远。后来有个人拿着这幅画，来请当时的高僧苍雪大师题字。苍雪大师一看，马上提起笔来写道：

松下无人一局残，空山松子落棋盘。

神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。

这幅画之所以能够一直流传，就在于画面的简单，因为简单，所以在高僧的眼里才格外的意境深远，这种化繁为简的做派不是每个人都能做到的。一个很简单的小事，现在的人却把它想得复杂纷繁。要知道，生活原本很简单，只是我们变复杂了，所以连带着把所有的事情都往复杂方面想了。

“少私寡欲”中“私”，就是私心，“欲”，就是欲望。私心是万恶之源，百病之根。很多人苦、累，很多人失去心灵甚至人身的自由，不就是缘于一个贪字吗！一个人如果私心太多，就会病魔缠身。做任何事都必定斤斤计较，患得患失，日思夜虑，心不得其安。

关于欲望，人当然需要欲望，人的欲望不可绝，但也不可多掺杂。古人常告诉我们无欲则刚的道理，就是说纵欲必然会“闯祸染病”。生活中有很多事，我们参与的只是过程，我们只能朝我们期望的结果去努力，但我们却无法决定结果。因为我们的经历、因为我们的智慧、因为我们的环境，还无法让我们改变想要改变的。

弗洛姆说:“贪婪是一种会给人带来无限痛苦的地狱，它耗尽了人力图满足其需求的精力，可并没有给人带来满足。”

人生是有限的，私欲是无穷无尽的，以有限的人生追求无尽的私欲，就好比饮鸩止渴。少私寡欲，不追逐名利，看轻身外之物，便可无欲则刚，泰然屹立在世间，行正道，道真言，做真人。比行走于酒席阿谀奉承，比奔波于官场苦苦钻营，比打拼于商海劳心算计要来得实在。

当年康熙大帝做了一个奇怪的梦。梦见自己到西北巡游时，在荒无人烟的沙漠中，发现了一片绿洲。碧水西流，河旁有两棵参天大树，树上挂着金光耀眼的皇冠、玉带，旁边有一座金碧辉煌的城池，恰似人间仙境。

梦醒后，康熙急忙命人按自己梦中情形绘了一张图，派人拿着图到西部查访，几经寻找，终于在茫茫戈壁的桥湾一带找到了这一梦中的景象：碧水西流，河旁有两棵高大的胡杨树，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



树上挂着草帽和草腰带，与康熙梦中的情景十分吻合。唯一不足的是少了那座金碧辉煌的城池。

查访的人把这一情况汇报给了康熙。康熙听后不禁大喜，便从中央拨出巨款，派当时的大臣程金山父子到桥湾督修一座军事防御城，用于加强西部军事防务。

程金山父子领命到达这荒凉偏远的地方后，抬眼望去，沙丘连绵，千里无人烟。心想：康熙帝日理万机，哪还有闲工夫来此巡游呢！于是便动了私心，在建设工程时，大肆贪污银款，草草修了一座小土城便交了差。

几年后，康熙派一钦差大臣到西边巡察，可是来到此处，看到的只有一个小而又小的土城子。于是，这位巡边钦差把自己所看到的如实上奏了圣上。

康熙听到汇报后，龙颜大怒，批示一查到底。待查明真相后，康熙毫不手软，立即下令将程金山父子处死。

为了杀一儆百，康熙别出心裁，命人将程金山和他两个儿子的头颅割下，并取下三人后背的皮，做成了两件可以展览的警示作品：人皮鼓和人头碗。

为了能够长久警示后人，康熙大帝又拨出专款，在离桥湾城（当年程氏父子建的那小土城）西北 200 多米处修了一座皇家寺院，起名永宁寺。寺院里不但悬挂着那两件用贪官身体器官做的人皮鼓和人头碗，还供着康熙大帝的龙袍马褂，并派专人值班，每日击人皮鼓以警示后人！

多少年过去了，现在，那人皮鼓和人头碗依然在桥湾城的永宁寺珍藏着，供游人参观。

这个历史故事告诫后人，贪婪和无尽的私欲会让我们失去幸福。

“绝学无忧”从字面上理解是说：如果弃绝了学问和学业，就不会有什么忧患和烦恼了。实际上老子的“绝学无忧”是喻指简单（淳朴）即为快乐（无忧）。

世人都认为自己的才智超人，对人生有更为美好的追求。唯有老子好像人世两忘，忘记了人生有此欲望。他的心单纯朴实，无知的样子似愚昧不灵；世俗人什么事都明辨、清楚，老子却觉得自己显得愚昧无知；世俗人对自己明晓的事理乐于张扬，老子却闷在心里，不去声张。宁静的心就像大海一样，辽阔、平淡；又如疾速飘流的高风，没有停息、止境。

人生对知识的追求没有止境，学问越深，烦恼越多。与其要人生烦恼，倒不如“绝学无忧”——简单来的快乐。但是，人性的求知欲又驱使人在旅途，必然会不断地思索和探求，学习和掌握更多的知识。如何在学无止境的知识的海洋中平衡自己，让烦恼的人生变得快乐起来？老子的招法是“绝学无忧”——简单即为快乐！

真正的“绝学无忧”是学问已经到了一种至高的境界，不需要再执着于学问的事情。不需要去钻牛角尖，不需要旁征博引，只凭自然，只凭现有的学问就可以化解任何难题，那是多么简单和自然的事情啊。

现在的社会太复杂，越往上越复杂，越变老越复杂。对于复杂的人或事，当然会自然而然地用复杂的心态相待。但是你要知道，魔高一尺道高一丈，以邪抗邪，以暴抗暴，必然是挣得个鱼死网破，结果是心太累！

做人、做事，是人生的两大课题。我们每一天都在忙碌，做的是事，而这些事情之中，又体现着你做人的原则，体现着你人格的特点。在生活中我们要学会简单做人，轻松生活！牢记着简单生活的三原则，这样幸福会来得更容易些。

简化：给幸福以专注

专注真的可以带来幸福。比如专注地爱一个人，专注地做一件事。因此，我们要简化自己的需求，把目光聚焦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

瑜伽是一个很不错的运动，很可能你练习了半小时，也只不过就重复了两个动作。学习瑜伽的人会有这样的体会，可能你一开始还认真去做着，但随着时间的推移，你就开始烦躁起来。怎么回事？一直做这两个动作，这时，你的情绪就开始有所起伏。其实生活和练习瑜伽也是一样的，在生活中，如果你并不是一个专注的人。你可能会什么都喜欢，结果什么都做不好。今天想练瑜伽，明天想打乒乓球，今天想写毛笔字，明天想学摄影。总之，没一件事情是自己一直在专注做的。

读书的时候，你是否为了学好某门课而买了很多的课外书。可每一本翻开，都是把第一章的内容做了一遍，后面的像新的一样。其实参考书只要专注于一本，把一本吃透了就好了。

其实，真正懂得瑜伽内涵的人就会懂得，如果在练习的过程中觉得烦躁，往往是因为你没有真正进入到这件事情里面，你只看到了表面的这个动作。如果你专注投入到里面，即使是每一次的重复，也是不一样的。

因此，我们应该简化欲望，专注幸福。无论是企业还是个人，要想有所发展，一定要在一个领域一直坚持做下去。“专心地做一件事情，把它做到一种境界。”

万科曾经什么都做，所以才叫万科。而最终为了做得更专业更长久，万科甚至卖掉了很赚钱的业务，专一地做房地产，而且是专业的做住宅，最终成为房地产的行业龙头。而很多企业，觉得到处都有赚钱的机会，于是什么都做，却不一定什么都能赚到钱。专一就是专业，只有专一才能提高专业化程度，才能做到最好。

其实人也一样，看看那些成功的人，无一不是在一件事情上坚持做到极致。即使不谈成功，就算是享受幸福，专注于一件事情时，那种心无旁骛的幸福是朝三暮四的人完全体会不到的。只要专注，就会在不知不觉中实现从量变到质变的过程。专心做一件事，想不成功都难。

专注是有好处的。有位中医师，他缓解压力的办法就是擦皮鞋，左三下右三下，当他擦完十双皮鞋之后，他就记不起曾有什么烦恼他的事了。换句话说，专注除了能给你带来效能之外，还能给你一种幸福感，“凡专精一艺，必有动人之处”，说的就是这个理。衡量一件事该不该专注，要看这件事是否能在专注中升华自己的幸福感。

把人引到一件表面看起来平凡、无味的事上，实际上认真发现后往往别有洞天的。哈佛某研究所曾做过这样的调查，把养老院的老人分为两拨，一拨老人让他们关注孤儿、不幸的人，让他们每天都有牵挂，养养花溜遛狗；另一拨老人什么都不做，只是静心养老。结果发现前者的死亡率比后者低近 50% 之多。

专注是有回馈的，专注不是单向的。因此值不值得专注有一个很重要的判断标准，你专注的事情对你应该有一个回馈。就像我们去喜欢一个人的话，如果这个人并不喜欢你，你是没法持续地喜欢他的。但是你的这种专注里头，哪怕是母亲跟婴儿这种目光的交流当中，都会有一种对流的成分。所以要专注的时候你要时刻感受到一种回应，找到这种感受的时候，这种专注才是值得去做的。这样，你能提高做这些事情的效率，把这些事越做越好；其次你能获得一个很好的心理感受。由此可见，既能达到一种所谓的成就感，同时也能体验一种幸福感，这就是专注本身的一种回报。

有一种幸福，叫作专注，有一种快乐，来自简化。无论是企业，还是个人，只要他够专注，他最大的受益者是他自己，他会通过专注获得幸福。正如美国思想家爱默生所言：专注、热爱、 全心贯注于你所期望的事物上，必有收获。

有些人看了《鹿鼎记》后产生了某种错觉，以为三妻四妾是人生幸福的某种征兆。但如果反过来看，就像我们今天的结论：能够专注地爱一个人，那在人生终点的时候你收获的幸福要高得多，哪怕爱的这个人是自己呢？

陈丹青先生回答记者的提问，其中有一段对话，很有意思，大意如下：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



记者："您一天作画多长时间？"

丹青先生茫然，回答："不知道。"

记者诧异："这怎么可能不知道呢？"

丹青先生说："有时候，我在街上散步，看到相貌奇特之男女，或是庄严宏伟之建筑，或是一花一草一木，不自觉地就把手放进裤兜里，默默临摹。我已经分不清自己什么时候在画画，什么时候不画画。所以无法回答你的问题。"

这就是人们苦苦追寻的幸福！做自己爱的事情，爱自己做的事情，哪怕海枯石烂，地老天荒，只要自己是幸福的。时间的魔力、人事的侵扰、俗世的忧愁，都不能减损内心的幸福。其实，幸福并不复杂，它是一种能力，只要你有感知幸福的能力，往往再简单的事情你也能从中感受到幸福。正所谓"万朴归真"，往往幸福就源于这样简化后的细节，我们把每一个细节都做好，幸福也就悄然而至了。

简化生活，学会说"不"

有时很羡慕古人那种简单的生活，没有电视，没有网络，没有游戏，没有那些困扰我们的邮件，短信，电话……试想，这些东西突然从你的生活中消失，你会做什么？你可以找个安静的午后，泡杯淡淡的绿茶，静静地看一本小说；或者在夕阳西下的时候，像个孩子一样，拉着风筝线，奔跑在操场上……

生活是那么简单，却又是那么复杂。每个人都生活在不同的环境里，面临着不同的生活方式，不论你的出身如何，不论你的资历高低，只要你付出努力，一定可以让自己变得更好，都可以过上简单幸福的生活。

为了更好地生活，我们总是试图提升自己的业绩，更多地接触老板以获得提升，把每一分每一秒都规划到行程里，以使人生更有价值更有意义。但是我们总是会莫名其妙地感到困惑：匆匆忙忙地生活、忙忙碌碌地工作到底是为了什么，为什么生活依旧是不幸福？

想要的太多，反而会苦恼。简化生活，对过度地透支自己说不，对没有一点个人空间的工作安排说不，留点时间陪陪自己，不要把自己弄丢了才好。

简单就是快乐，简单就能拥有幸福。试想在一片狼藉的环境里你能过上简单的生活吗？外界的忙碌我们可以视而不见，我们要做的就是简化我们自己的生活。生活很简单，幸福就在我们身边。感受幸福的唯一方法是简化自己的生活，学会对一些无谓的事情说不，静静地享受时光的流逝。

想要简化生活第一步就要先学会创造一个简洁舒适的环境。在一个简洁舒适的环境里，你可以更加安心专注于眼前的工作，而不会受到其他外界因素的干扰，这会使你更加高效。现在的生活告诉我们一个真理：生活越简单越快乐，情绪越简单就越放松。

经历了灯红酒绿的生活，晚年的张爱玲生活趋于简单：房子里没有家具，睡觉就在地毯上，吃饭时甚至用纸做的盘子来装食物。不是说张爱玲落到没有钱买家具的地步，而是，作为一种生活观念，在她生命的最后，取代了现实的纷杂。她说过：花儿开放是为了凋谢。而这样的花儿，凋谢的时候，也由绚烂归为平淡了。

张爱玲的"简单"，不同于那些没有品味，却把"孤苦"和"简单"画等号的人的所谓主张。作为一个在纷争的世界上，经历过风风雨雨的女人，她的内心生活是很丰富的：早年，她把对现实的顿悟都放在文字中间了；晚年，她却身体力行，作为人，行走一生，哪里需要那么多的物品和心思呢？一切归结到底，无非是"简单"两字罢了。回归自然，回归本性吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活本身就是简单的，那需要那么多乱七八糟的思绪呢。我们若不学会身体力行去做到真正的简化生活，这一切用嘴巴说出来的简单，又有多少意义呢。

林语堂说过，平安祥和就是福。简单，可以是一种福分或者福气，它跟财富和地位无关。追求生活中的平安和祥和，简单中丰富的幸福，已经足够了。

这就是简单。简化生活以后，幸福是那么简单而又平凡地陪伴在你身边。在这个物质社会，我们都忙于挣钱，然后想办法把钱花掉。行走，呼吸，都有一种无形的压力，而忘了身边等着自己去关心的朋友与家人，也忘了他们对自己的忙碌的担心，整个社会氛围如此，我们在功利的海洋中苦苦挣扎，到最后，不就是心力交瘁，甚至以一种悲壮的气概，死而后已！可你是否想过，难道这样就是幸福吗？

追求幸福的生活并不意味着我们要一味地行色匆匆，追赶上别人的脚步，追赶上生活的步伐。其实，幸福可以很简单，幸福也很平凡。我们应该学会简化自己的生活，对着匆匆忙忙的工作说不，对任何事物，从容面对，从容生活，从容地享受我们精彩的幸福人生！

心灵越纯净，快乐的能量越强大

“快乐太单纯，所以容易破碎”。韩寒的语言，很多人都奉若圭臬。但是，却并不是绝对正确的，往往单纯的心境和快乐也有着巨大的能量。如果能善加护持，会让自己的正向能量不断增强。

也许是出生在南方山村的缘故，从小面对的就是山村里纯朴的乡亲和清新的田野。天恒心地善良，心灵纯净。后来他上了大学，参加了工作，不管是做什么，都用心去做，没有一丝丝的杂质。

多少年来，随着工作的变化，同学、同事、领导，身边的人换了一批又一批。但在大家的心中，天恒都像是一颗透明的水晶。有什么说什么，对所有的人、所有的事，认真地做，真诚地面对。他得到了许多，而最重要的是他心中拥有了一份甜蜜和快乐。

天恒曾经管过上亿项目的合同、财务、人事；曾经是几千万项目的项目经理；曾经为市场的开发踏遍大半个中国。但无论在什么样的岗位，他都是以一份享受的心情去工作！

记得为了能让农民工能拿到工资，他坚持让分包单位按月造表，人员涵盖进入工地的每一个农民工。扣除施工单位的管理费用后，由他单位的财务人员按月将工资发放到农民工手中。数百的农民工在年底时找到他，非要他留下家里的电话。虽然事情已经过去了，但现在回想起来，天恒心里还是感觉暖暖的！那种快乐的感觉，无比强大。

生活里，有很多人，因为不单纯，而失去了快乐。比如面对那些纷繁的人和事，为了一时的得失，满脑子想的都是如何去应对。为了一件事、一个人，走路在想，睡觉在想，整天胡思乱想，就会吃不香，睡不好……就为了身边某个人的一句话，或是一件事，多疑的心总是沉浸在自己的想象里，这样生活一定不会有灿烂的晴空。常常见身边的一些人，总是时时的如在梦里，仿佛每个人都是敌人。怕说错了话，怕做错了事，做每件事都小心谨慎，每句话都像是从石头缝里挤出来一样。脸上没有一丝笑容，总是把心包裹得像蝉蛹，没有了真诚，天天呻吟生活太累。其实我们何不单纯一点，快乐一点呢？

其实，生活里只要敞开心扉，收获的一定是如山谷里一样清新的空气。不管是工作还是生活，任何人都会遇到不如意和不公正。但，对于简单、快乐的人来说，都会平心静气地去面对。相信再大的事情，总会有解决的办法。特别是当受到不公正的时候，不要总是去想，茶不思，饭不想，最终伤害的是自己。

人生的幸福和快乐是什么？英俊、爱情、智慧、权势、财富、名誉……？其实，在生活里慢慢地体会，才会发现唯有获得心灵的纯净，才能拥有真正的幸福和快乐，才能不再为烦

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

恼而扰。这样想着我们就觉得快乐，嘴角总不自觉地轻轻上扬。

不需要荣誉，不追求金钱，守护住内心这纯净的快乐。便是一份巨大的财富。就像这个服务员小妹的故事：

摆位、倒茶、递纸巾……这些简单重复的动作，在正常人眼里是多么得无聊和劳累。每天重复上百遍，难道不机械不麻木吗？多数人面对日复一日的工作时，最终剩下的只是疲惫的身体和无奈的心情。而作为楼面服务员，一位叫娅婷的小妹却感到那么快乐。这是因为，她有一颗良善的心，单纯的心，帮助着每一位前来就餐的顾客。“小妹，你的笑好甜哪！”一对夫妻入座后，他们冲着正在倒茶的娅婷由衷地说。“我们店的主要客人都是住在梅林一村的，常常是一家一家地来，都是熟客，久了，就都认识他们了。”娅婷笑着说。一旁的店面副主管告诉记者，很多客人都非常喜欢娅婷，因为见到她心情就会很好。娅婷有一张真诚甜美的笑脸，对客人总是有求必应。一年多了，在这家店里，娅婷收获着成长的快乐。

小妹的故事让人想起罗曼·罗兰的一句名言：各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的世界，朝自己所乐于追求的方向去追求，就是你一生的道路，不必抱怨环境，也无需艳羡别人。快乐，真的很简单。

只要我们一直保持纯真的心灵，一直拥有单纯的心思，那么快乐的能量就会越聚越大，最终就会变成点点滴滴的快乐幸福环绕着我们，让我们永远感受到幸福。

学会以等待为乐

汪国真有这样一首诗:“不要因为一次的失败就打不起精神，每个成功的人背后都有苦衷。你看即便像太阳那样辉煌，有时也被浮云遮住了光芒。你的才华不会永远被埋没，除非你自己想葬送前途。你要学会等待和安排自己，成功其实不需要太多酒精。要当英雄不妨先当狗熊，怕只怕对什么都无动于衷。河上没有桥还可以等待结冰，走过漫长的黑夜便是黎明。”诗的名字叫《学会等待》，其实，等待也可是无比快乐的。

会等待的孩子容易快乐。教育家卢梭在《爱弥儿》中对父母们说：“你知道用什么办法会使你的孩子痛苦吗？那就是百依百顺。”百依百顺、有求必应对孩子是无益的。让孩子学会等待与延迟满足，是一生幸福的基础。延迟满足即是指个体为了更有价值的长远结果而放弃及时满足的抉择倾向，以及在等待中表现出的自控能力。

著名的“糖果实验”也表明：那些善于调控自己的情绪和行为，能延迟满足的孩子，拥有更好的心理健康水平和更大的成功机会。

但是，我们现在正生活在一个繁忙的城市里。出门开车时，总有车子趁机插队。排队，绝不可稀稀疏疏，不然又会被人寻个空子插上去。买东西，也总是看得到人们在柜台间徘徊，寻找用时最短的那个。现在，我们不再愿意等待，总想着快些轮到自己，似乎时间的单位已无年、月、日、时、分，仅剩下秒，甚至是比秒还要快 23 倍的帧。我们在急什么呢？时间其实还是绰绰有余的，其实我们没有这么多要赶的事情啊。可我们就是不愿等待，时刻想着忽略它。城市的节奏逐渐加快，却不在意有没有人跟不上。可等待其实并不麻烦，它是必然不可忽略的一部分，它并非附属物，而是“过程”的一环，是快乐产生的条件之一。

可是，现代人的感慨却常常是：“我等到花儿都谢了！”人们这样说着，并且因此而烦躁不已，甚至绷紧每一根神经；也有的人会因为等不及了而错过即将得到的成功或幸福……

希望我们都能成为这样一种人：面对等待，既不会烦躁也不会绝望，会将等待的过程看成是一种体验，一种别样的享受。即使真的等到花儿谢了，至少能亲身这么近距离地面对花儿的凋谢。从盛开那一刻到凋谢那一刻的过程，不是每个人都能有机会去深刻体会的。除了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那种能把等待看成是一种享受的人，他们会在等待的时间空间范围内去做、去看、去体会一系列他们可以享受到的东西。而对那时的他们而言，等待就不是烦躁，不是痛苦的煎熬，而是一种享受，是从各方面去享受生活的难得的一刻……

等待是一种幸福，等待更是一种享受。可这幸福里，这享受中，却包含了太多的东西，有爱、有自信、有努力……因此，身处都市的我们，最好慢慢去学习这等待背后蕴含的种种深意，让生活慢下来，让一切自然而然的发生，让生命充分去体验那细节中的幸福。

知道享受等待的人是睿智的，更是幸福的。正如法国作家大仲马所言：人类的一切智慧能包含在这四个字里面：等待、希望。

学会随遇而安

有的人认为在顺境中随遇而安是不思进取的一种想法，认为那是一种很没出息的表现——毫无创见，轻易妥协，满足现状。但随着年龄的增长，阅历的增多，你会发现，其实，很多人生智慧都包含在我们以前的不以为然里。

表面上看，随遇而安似乎是一种停顿，甚至好像有些随波逐流，落入俗套。其实它包含着人生的大智慧、大哲学。这是一种“淡泊以明志，宁静以致远”的体现。脱去了急功近利的色彩，给自己留下宁静平和又错落有致的天空。

随遇而安，不是一种消极的心态，而是一种理智的清醒。它所表达的是尽力而为、不刻意追求，因为生活中很多东西，不是自己想得到就可以得到的，不是自己想改变就可以改变的。一个真正聪明的人，不会执著于那些自己无法把握的东西，只要自己凡事尽力去做了，就是一种幸福，至于是否能得到回报，则不要太挂心。

范仲淹在《岳阳楼记》里说“不以物喜不以己悲”，表明的就是一种不刻意的人生态度。古往今来，很多人都希望自己能有这样的心境，如此这般，人生就没有了刻意追求而不得的苦恼，也不会有无法如愿的怅然若失，那么，人生的旅程将是一路鸟语花香、春意盎然。

演员孙俪就享受着自己的随遇而安。

从青春少女，到当红花旦，到现在已为人妻，即将为人母，一切对孙俪来说，都是一个童话。孙俪表示结婚怀孕后，感觉很新奇，她说：“每天都有很多不同的变化，每天起来都有很多的期待，这使我感到很满足，很实在！”

2011 年是她入行的第十个年头，对她来说，着实意义甚重，她说：“我从没有想过自己会当演员，我从小就跳舞，一直认为也希望自己会当一位舞蹈家，但上天安排了我入了这行，我就这样踏进了我的演艺生涯。”

她继续说：“这十年来，我的梦想一点一滴在实现，当中有很多是我没有预计到，就像演戏，所以现在的我学会了随遇而安，因为原来很多事也不是在你掌握之中，不过很多时候老天爷都会在你生命里留一点惊喜的，这也是人生最有趣的地方！”

孙俪在自己命运的轨道线里一如既往地随遇而安着。幸福的人，就是会随遇而安，他们知道世事艰辛，也识得人生百态。他们懂得生活现实不是虚空的，如同空气中有活跃生命的氧气，也有侵蚀健康的毒菌。他们不会以消极的目光去看待现实中的这些瑕疵，而是以一种积极的人生态度去创造去争取自己的理想目标。

当你陷入一种不好的境遇，又无力改变现状的时候；当你的生活突然发生变故，需要面临重新开始的时候；当你想摆脱目前的现状，却不知道下一步该如何去做的时候……随遇而安也许是最好的解药——因为人生需要做的事情很多，这件暂时不能做，可以先做另一件；因为在你没有完全看清楚这个改变对你意味着什么之前，你无法判断方向；因为你仍然没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



积蓄到足够的力量，你无法按照自己的愿望去实现理想；因为你不够自信，总想选择最佳时机……

人在顺境中随遇而安，人在困境中同样也要学会随遇而安。当然这种随遇而安并不在失败中变得消极，而是接受困境，并且在困境中总结经验，再一步一步脚踏实地地走出困境。在走出困境的过程中，我们要懂得随遇而安，发现生活中的点滴快乐，以一个积极的心态来获得重生。

由此观之，随遇而安的人是幸福的。因为能够随遇而安的人总会发现身边的点滴快乐。他们知道，幸福并不是奢华的财富，幸福其实很简单，只有能够在各种境遇中感知幸福的人才是幸福的。随遇而安者容易获得幸福感，正是因为他们拥有那种无时无刻都能用心去触摸幸福的能力。难怪海德格尔说："一贫如洗却可以静静地听着鸟鸣，也是快乐的。"

江苏卫视《非诚勿扰》的主持人孟非出了一本书就叫《随遇而安》，是对其过往四十年岁月的动情回顾、从容讲述。 童年重庆、少年南京，不同的文化对他影响深远。 中学时代的严重偏科，黑暗得让他看不到未来。临时工的日子辛酸艰苦，却奠定了他往后的不平凡。他从摄像、记者、编导、制片人、主持人的不同角色上一一走过。 四十年，人生坎坷，从平凡到精彩，命运总在不经意间转折。 顺应本心，淡定从容，坦然面对每一次改变。随遇而安，是很多人问起他的心路历程时他给出的唯一答案。因此，不论顺境还是逆境，让我们学会随遇而安吧，在随遇而安中感知最简单的幸福快乐。

随遇而安并不是所谓的知足常乐，它包含了一种顺应自然的心态，更确切地说，随遇而安是一种在世事变迁面前以不变应万变的大智慧。就如孔夫子所说的："既来之，则安之"，不论遇到什么情况，我们都要用一颗平常心去对待，抱着一种随遇而安的心理去处置。这样，你就会发现生活中的很多烦恼其实是我们自己的庸人自扰。

现实生活中，人最容易为名所累，为利所囚，为情所困，活得心力交瘁，实在是很难保持平淡随缘的心境，因此，给自己一个随遇而安的乐观心态真的非常必要。

不必讨好每个人

人际关系大师卡耐基，曾经讲过这样一个故事：

有个女孩出身平凡，是公交车调派员的女儿，但她天生拥有非常动听的歌喉，有着当歌星的潜能，只可惜嘴巴长得很不好看：她的嘴很大，又有龅牙，这看起来确实是当歌星的致命伤。

当她第一次在美国新泽西的一家夜总会献唱时，为了让自己看来比较优雅，她一直企图用上唇遮住龅牙，当然，这么做使她无法淋漓尽致地发挥自己的歌唱才能，也使别人很快看出，她正做作地遮掩自己的缺陷。

还好，当晚有个说话很直的人，马上给她一个忠告："我知道你觉得龅牙很难看，所以故意要掩饰你的牙齿。其实，你越掩饰，大家越会注意到它，如果你不在意，大大张开嘴来唱，听众并不会在意你的牙齿不好看，只会听到你美妙的声音。"

这个女孩虽然觉得难堪，但接受了那个人的建议，勇敢张开嘴，开怀唱出自己最完美的声音。后来，这个女孩成为一个家喻户晓的顶尖歌手，她的龅牙也成为她醒目的个人商标，别人想模仿那种韵味都模仿不成。

没有人不希望受欢迎，但"讨好别人"的原则常和"做真实的自己"是冲突的。而事实上，一个还没有学会做自己的人，往往也不能长期讨好别人。也许当"顺民"可以减少不少麻烦，但在这个个性化的时代，一个毫无个性的人，不可能脱颖而出。如果真的想当一只捕捉人们听觉的云雀，你不能和所有麻雀发出同样的叫声。每个人都有自己的特质，只是很多

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人一辈子没发现属于自己的天籁。

一位青年向智者询问成功的秘诀，智者回答："我不知道成功的秘诀是什么，但我知道失败的秘诀是讨好每一个人。"

现实生活中谁都想受到别人的肯定和赞赏，做事也可能尽量的多为别人着想，但是总不可能每个人都会喜欢你，你永远都不要有这个想法，有人喜欢你就会有人讨厌你。

父子两人去赶集，父亲走在前面牵着驴让儿子坐在驴身上，这时有路人议论："这个儿子怎么这么不孝，让父亲走路而自己却坐在驴身上。"于是儿子下来走路让父亲骑驴。这时候又有人在议论："这个父亲这么狠心，自己坐在驴上却让儿子走路。"这时候父亲让儿子也坐上驴，真是怪了，路人还是在议论："这父子俩真不像话，这不是要把这头驴活活压死不可。"这时候父子俩干脆一起下来走路算了。但是他们还是看到有路人在议论："这父子俩真傻，有驴不坐还走路。"

听完了这个故事不知道你有什么感想呢？现实生活也是如此，不论你怎么做都不可能随每个人的意，若是想讨好每个人的话最后的结果只能是得罪所有人！做人要有自己的主见，不能别人让你怎样你就去怎样，否则将一事无成！

2011 年，当当网第 4 季度百货销售增长 210%，但代价是亏损率加大。当当网联合总裁李国庆就说："有的投资人买增长，有的买赢利，公司不必要讨好所有投资人的短期利益。只有这样，当当网才能更好更远地发展下去。"

也许当代的我们在拼命追求人缘，追求美丽，追求他人的赞赏羡慕与认可，在讨好别人的同时，有时却不免迷失了方向，迷失了自己，使我们离幸福越来越远。

整容也许是女性为了讨好他人的一种方式，但是殊不知讨好与美丽的背后却伴随着痛苦。

对很多爱美女性来说，这一天无疑是一个黑暗的日子：国家食品药品监督管理局做出决定，撤销聚丙烯酰胺水凝胶（商品名为奥美定）隆胸产品的医疗器械注册证，全面停止其生产、销售和使用。消息传开后，很多做过奥美定注射手术的人都非常着急，想尽办法进行补救，比如将原先注射的隆胸材料"吸"出来。但她们没有想到的是，等待自己的是另一场痛苦。

"在做完奥美定隆胸手术后的第一年，我的疼痛就忍不住了。去了很多大医院，所有检查结果都是双侧乳腺小叶增生，乳房里有很多硬块。医生建议做手术取出注射物"。2011 年 7 月 21 日，张小姐来到北京一家医院，花两万多元做了取出手术。手术前她满怀希望，可手术后却更加痛苦了："巨大的疼痛每天依然伴随着我，乳房变得像石头一样。最近我去上海的医院做了 B 超检查，医生说里面还残留了很多注射材料，乳腺结构也很混乱。要想把材料全部取出来，除非做乳房全切术……我根本不敢告诉家人。更令我伤心的是，当我把情况告诉男友时，他什么都没说就走了，再也没回来。"

一步走错，步步都错。2012 年上半年，郭小姐到当初做奥美定注射手术的诊所做了取出手术。当时医生说，大医院的大夫不知道具体手术部位，相对来说比较危险。而且，"那家诊所答应免费取出。当时我非常恐慌，就糊里糊涂地做了。谁知材料只取出 10%，如今手术部位有硬块，还有一系列后遗症，我后悔极了。"郭爱说，为了不让更多的人受骗，她决定站出来揭穿这些美容机构的谎言。她在网上、博客、QQ 群中将自己的经历写下来。

其实就隆胸来说存在着极大的危险与不安全因素。但每年仍有那么多的女性选择花大量的金钱、时间冒着风险去做隆胸。一方面是为满足自己，另一方面是为讨好别人，殊不知在讨好别人的背后得承受这样巨大的痛苦。不用说幸福，连基本的生活都受到了影响。

每个人都有自己的特质，只是，很多人一辈子没发现属于自己的天赋，而只是沉浸在讨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好别人的怪圈中无法跳出。讨好别人，往往使你找不到自己生命的真正指标。

不必讨好每个人，我们也做不到一件事情能讨好到所有人，往往在这种抱着讨好所有人的心态中迷失了真实的自我，最后使自己永远生活在别人的言语与目光中。让我们勇敢地做真实的自己吧，这会让我们变得从容些，淡定些，也更幸福些。

做事量力而行

一只老鹰从鹫峰顶上俯冲下来，将一只小羊抓走了。一只乌鸦看见了，非常羡慕，心想：要是我也有这样的本领该多好啊！于是乌鸦模仿老鹰的俯冲姿势拼命练习。

一天，乌鸦觉得自己练得很棒了，便哇哇地从树上猛冲下来，扑到一只山羊的背上，想抓住山羊往上飞，可是它身子太轻，爪子又被羊毛缠住，无论怎样拍打翅膀也飞不起来，结果被牧羊人抓住了。

这则小故事告诉我们，要知道自己是谁，要了解自己的能力，做什么事情都要量力而行。现实生活中，我们每个人都是存在于这个社会的个体，了解自身的能力，对于我们去迎接任何挑战都是有很大意义的。

现代社会发展迅速，节奏很快，而想要实现自身价值的人也越来越多，特别是 80、90 后的年轻一代，有时候常常压迫自己、勉强自己做更多的事情，觉得那就是年少应有的资本与能力。有时候是义气，有时候是感情，有时候是头脑发热。然而量力而行才是对的，只要自己尽力而为就行了。

既然人只能活一次，就应该活得舒心、活得快乐、活得潇洒、活得量力而行。工作节奏太快，精神压力太大，争强好胜的心太强，生活太无规律，时间一长，精神和体力就会崩溃。到了四十岁，心理和体力已近老年，钱多又有何用？

我们时常会听到这样的话："我不管你怎么办，但是请给我结果。"往往结果决定了一切，为达结果不择手段，甚至不顾自己的身体本钱。很多人都想趁着年轻的时候来拼一拼，正所谓"少小不努力，老大徒伤悲"，可能很多年轻人在拼搏的过程中，往往忽略了自己的身体，做事不量力而行。如果一味地拼搏，时间久了，也会付出惨痛的代价。

一位做销售总监的男性朋友向友人吐苦水，说他们老板一直想学马云的破釜沉舟，不停给他下死命令："北京市场，下个月你就要给我拿下来，拿不下来就是无能！"

"不要给我摆困难讲道理，我就是要全力进攻，总之一个字，拼！"

结局当然是劳民伤财，公司上下费了一番工夫，但是收效甚微。

现代人在繁忙与压力中往往很无奈。但是如果能把握量力而行的人生哲学，也许快乐与幸福并不是那么遥远的事情。

常言道"物极必反"、"水满则溢"，我们在处理问题时，要留下一点回旋的余地，掌握"留下一点空白"这个处理问题的技巧。一根铁丝做成的弹簧是有弹性的，但是，如果我们不顾及弹簧弹性的最大承受力，过于用力拉拽它，那么最终的结果是弹簧的弹性会削弱消失。所以我们做事情要考虑自己的能力所及，尽量做到量力而行，量体裁衣，留有空白，留有余地，不要去做自己根本做不到的事情。

做什么事情都要根据自己的能力而定，不要做自己力不能及的事，这样只能让自己头破血流，或者误入歧途。所以，我们在做事情的时候，要时时刻刻掂量自己，时时刻刻要知道自己是谁？自己几斤几两？有几分力量？不要过高估计自己的德行和自己的力量，也不可以过低估计对方的德行和力量，一定要量力而行，量体裁衣，既要知己，也要知彼，只有这样，方能有更多胜算。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只要我们一生都在脚踏实地去干事，量力而行，即使创造不出什么辉煌，也能感受到生活的真实、追求的快乐，亦能“得鱼固可喜，无鱼亦欣然”！人生载不动太多的烦恼和忧愁，唯有内心泰然、坦然，才能无往而不乐。

如果我们能够持有一颗平常心，做到量力而行，坐看云起云落、花开花谢，一任沧桑，就能获得一份云水悠悠的好心情。做平常事，做平凡人，保持平静的心态，保持平衡的心理，如果我们能以这种最美好的心情来对待每一天，则我们的每一天都会充满阳光，洋溢着希望与幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章

完美是镜子给的谎言

现实，是一个很复杂的存在

在和朋友闲聊时，我们经常会听到这样的一些话："我工作压力很大。" "养个孩子真难。" "应酬太多！"……相信每一个人都会因这样一些事情所困扰，也会经常感慨现实的压力。事实上，现实的存在我们是无法改变的，但如果我们用一个良好的心态去看待一切现实事物，生活就会变得开心很多。试想老板给我压力，业绩好了，我的收入自然也会增加，那么压力其实就是动力。养孩子确实不易，但孩子是如此可爱，他给我们带来更多的是快乐和幸福，想到这些心中有的只有甜蜜。工作中应酬难免，如果别觉得这是一种额外工作，像与朋友聚会一样，能交到新的朋友实在是一件幸事，何况还能帮助你的事业成功。

苹果成熟会自然从树上落下，这是一种自然现象，也是一个现实事件，然而这种自然现象的背后还有很多复杂的原因，否则牛顿怎么能发现万有引力定律呢？就是说无论是一个事物个体的现实存在，还是一件事情的现实发生，都不能简简单单地从表象或是表面上去妄下判断，因为现实的存在是一个很复杂的存在。

现实因为原本的存在，所以我们更应该学会去接受这种现实的存在，不必过于在意事物存在的原因，更多的是要学会在现实生活中创造自己的幸福。正如法国著名剧作家尚福尔所言"快乐可依靠幻想，幸福却要依靠实际"，我们的幸福是要在现实中去创造的，不要因为某些现实的阻力和矛盾而轻易放弃或改变对幸福的追求。

有一对好友，他们从小就一起长大，长大后又在同一个庄园里种植葡萄。他们一个人负责种植，一个人负责销售。

一日，种植者的家人来庄园看望他，看到他正在葡萄园里风吹日晒，大汗淋漓，很辛苦地在园间工作着。

于是问他："你的朋友怎么不来帮你，他怎么能让你一个人在这里干活，他却在屋里休息呢？这么大的葡萄园都是你种的，卖得的收入你应该比他多分些！"

他回答道："你只是看到了我的辛苦，并没有看到我朋友的辛苦。"然后对他的家人微微一笑。

几天后，销售者的家人来到了庄园，在房间里看到他不停地计算着订单、记录着葡萄园的信息，还不停地打着电话，连和他们说话的时间都没有，觉得他很辛苦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

销售者的家人说：“你的工作最重要了，否则那些葡萄都得烂在庄园里，你应该多得些收入。”

销售者指着窗外说：“你们看看我的朋友，他每天都在外面风吹日晒，而我只不过是写写画画和别人说两句话而已。”

不久葡萄园丰收了，并且卖了个好价钱。两个好友把家人请到庄园来庆祝，席间二人和家人说，如果这个葡萄园只有一个只懂种植的人来打理，没人去销售，那就算葡萄种得再好最后也只能是烂掉，如果只有一个很会营销的人在销售，接再多的订单最后没葡萄交货也是不行的。你们当初来庄园时只是看到了漂亮葡萄庄园，而并没看到它存在的背后是我们两个人的合作。听后两个人的家人都频频点头。

故事中葡萄园最后丰收了，是现实存在的。最后葡萄能丰收并且卖得一个好价钱，并不仅仅是因为葡萄庄园的存在所能实现的。庄园只是提供了一片土地，而两位好友的真诚合作才是实现丰收的原因，而这其中他们又分别要对葡萄园做到育苗、养护、联系订单、销售谈判等等诸多细节，缺一不可。通过一个故事说明了，一个事物、事件的存在并不是单一条件能实现的，就是说现实本身就是一个很复杂的存在。我们应该在分析清楚事情真正缘由后再去作出评价和判断。

对一个事物、一件事的现实存在，我们可以从观察、经验、数据等方面进行分析，最后给出正确的判断和解释。但现实是一个复杂的存在，是客观的存在，是已经发生的事或已经存在的事物，我们是无法改变的，既然我们无法改变，那么我们也无须把太大经历放在这种客观现实的存在上。把心态放平和些，去接受现实，去享受现实，我们的生活就会变得开心很多，做事情也是如此。

庄周梦蝶的故事想必大家都很熟悉。当年庄周做了一个梦，梦到自己变成了一只蝴蝶，在梦里自由自在地飞舞着，没有烦恼，很惬意很开心。突然庄周从梦中醒来，恍惚间自己不能分辨自己是刚刚梦到变成了蝴蝶，还是自己本就是只蝴蝶，现在是在做梦，梦到自己从蝴蝶变成了人。分不清是庄周梦中变成了蝴蝶，还是蝴蝶在梦中变成了庄周。

这个故事是说人生变化无常，那我们又何必太过深究缘由。现实的存在，我们不必探究它是如何的，只要我们用一个良好的心态去面对就可以了。

现代社会中，人们经常把“现实”二字用在一些表达困难困惑的语句中，说一个人只看重金钱等物质事物时，会说这个人很“现实”。说自己在做事不顺利时，也会把“现实”二字加在里边，比如“现实”情况是这件事情很难推进等等。不知什么时候“现实”二字被我们拿来当成了一个贬义词来用，或许这更多的是我们的心态造成的吧！

确实，现在的人们，尤其是居住在大城市的青年人，工作节奏比较快，生活压力或多或少会有些大，有这种“现实”心态也是正常的。之前我们所说现实是一个复杂的存在，而现实又是客观存着的，更多时候是需要我们用一个正确的良好的心态去面对现实。

生意失败了我们不能改变，但我们可以分析原因从头再来。有了疾病我们不能改变，但我们可以积极配合治疗早日康复。单位下岗了我们不能改变，但我们可以学得一技之长自己创业。任何事物或事件的现实存在，都是有坏的一面也有好的一面，如果我们更多的是看到好的那一面，相信困难在我们面前会变得渺小许多，何况“现实”在大多时候还以快乐的方式存在着！

现实两个字代表了我们生活中无数的事情，它几乎可以讲述我们的一生。可能是喜、可能是悲、可能是忧愁、可能是欢乐，无论遇到任何事，心向前看，用一个好的心态去接受已经发生存在的现实，我们的明天的现实就会是一篇美好的人生篇章。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些真相不必了解

相信有很多人，在小的时候小家长就教育我们要讲实话，不能说谎，做个诚实的孩子。长大后我们会发现在这个世界上有一种谎言是被大家所允许和称赞的，这种谎言被我们称为“善意的谎言”。上学的时候老师教育我们，学习要努力，做人要认真，这样才能成为有用的人才，但在世界上有的时候做事也不可太过认真，因为在某些时候太苛求事物或事情的真相未必是件好事。

科学家努力的研究物质的真相，是因为只有了解了物质的本相，科研才可能会有成果；医生努力的研究病患的真相，是因为只有了解造成病患的原因，疾病才有可能被治愈……但在面对某些事情时，有些真相是不必了解的，因为了某些真相了解越多，内心就会越烦乱，或许最后只会让自己的内心更加烦乱。学会去接受别人善意的谎言，我们的生活自然会变得轻松很多。

人总是会遇到一些不太顺心的事，谁都会在自己的生活道路上会遇到一些大大小小的困难。而当你遇到困难时，在你不顺心时，父母、亲人、朋友……总会有一些人出现在你的身边，他们帮你走出困境，帮你重拾信心，帮你共担压力，有时也会对你说一些善意的谎言，隐瞒一些事实真相，而他们之所以这么做，只是不想增加你的内心负担。

就像莫泊桑说的“生活永远不像我们想象的那样好，但也不会像我们想象的那样糟”。现实生活就是这样的，有好的就会有坏的，而面对一些事情确实是不必太过追究他的真相。如果太过追究真相，或许你就会失去全部。

知名演员郭晓冬当年家境贫寒，在他初二年级时他选择了辍学，因为他要出去打工，他需要尽早赚钱好减轻父母的生活压力。后来他和哥哥一起来到了北京，成为北漂大军的一员。一次偶然的机会郭晓冬知道了北京电影学院的招生信息，没想到只是抱着试试心态的他却很顺利地通过了专业课考试。

能考上电影学院那是很多人一身的梦想，但郭晓冬一点都高兴不起来，因为考上电影学院意味着要交 1 万多块的学费，而他们一家一共才凑到 4000 多块。后来他得知没有学生档案不能被录取的消息后，反而松了一口气，对老师说还是算了吧。

老师对他的回复很是困惑，后来老师了解到是因为他初中辍学，没上过高中，所以没有档案，但如果学校补办证明，还是可以调档的，于是老师偷偷帮他办好了一切，然后通知他可以来上学了。档案的事儿老师从未向他提及过。

郭晓冬入学后，在老师的授意下同学们经常将自己的饭菜分给他吃，理由是自己的饭太多，请他帮忙解决一下以免浪费。更有一次一个广告商请班里几位女生拍广告，每人可以得到 2000 元的酬劳。在事先征求老师同意时，老师说拍广告可以，但必须带上郭晓冬。虽然这条广告没有男性角色的设计，但广告商最终还是接受了老师的要求，在广告拍完后郭晓冬也收到了 2000 元的报酬。但他并不知道最后的广告成品中并没有他的镜头，因为这个广告本来就只需要那几位女生的表演。这件事郭晓冬一直都不知道，直到一次电视节目中他才得知。

郭晓冬的老师为什么会对他隐瞒事实的真相？缘由不必多言。如果当初没有老师对事实真相的隐瞒，没有老师和同学们的默默帮助，没有这次善意的欺骗，郭晓冬就很有可能不会成为一名优秀的演员。如果郭晓冬在大家帮助他的时候就知道了真相，那他的内心必定会增加更多的负担，也会感到更大的压力，或许他就会离开这个自己梦想的舞台。即便是他接受了这个真相，那内心的亏欠感也必定影响到他的学业，那他就不会成为一个优秀的演员，他的演艺事业就会扼杀在襁褓之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有时候不了解真相，生活才会更开心。在敌众我寡的战场上，有时候不了解真相，你就会勇猛地前进；在爱情失意时，有时候不了解真相，你就不会太过愧疚。人生世事难料，既然不能预知未来，那过去的事情也应该学会放手。

一个探险者独自出航，突然遇到海风大作，后来被吹到了一个小岛上。探险者醒来时发现自己的船早已经不见了踪影，自己身上的衣服也已被扯烂。后来他发现这小岛上居然有人居住，虽然只有两个人，但能在一个不知名的荒岛上看到人已经足以让他兴奋了。

探险者和两个岛民聊天后才知道，这两个人也是因货船事故被困在这个岛上的，被困了多久，连他们自己也不记得了。

晚餐时，探险者问二人："你们的食物是从哪里找到的？为什么我找了一天都没找到？"

一人回答说："后山有个山洞，里面有棵果树，那白果是我从那里摘来的。"

探险者听后不解，因为白天他在岛上绕了两圈，并没有发现什么山洞。

几天后，幸运的事情发生了，有一条货轮途经小岛，探险者用狼烟发出了求救信号，三人终于可以回家了。

获救后探险者问那个人为什么自己没有发现岛上有个山洞，那人回答说："这岛上并没有什么山洞，也没有什么白果。"

探险者又问："那你的白果是从哪儿弄来的呢？"

那人说："其实那是一种鱼，因为我的同伴是个素食者，从不吃荤。而这个岛上唯一能找到的就只有鱼虾，后来我发现这种鱼的肉质和味道都很像水果，于是我就用这种鱼做成水果的样子，骗他说这是一种白果。"

不管是白果也好，是鱼肉也好，再或是别的什么，它们都是一种食物，都是能让人在荒岛上生存下来的根本。那个人为什么要隐瞒真相？他为什么不告诉自己的同伴在这岛上没有素食？其中缘由相信大家都会明白。他的同伴是真的不知道这白果的真正由来吗？就连刚刚来到荒岛的探险者都发现岛上没有这种食物，那他的同伴又怎么会不知道呢？他的同伴为什么不去问他食物的来源？为什么不执着于事情的真相呢？因为不知道真相，这食物就是白果，它可以让自己活着；因为不知道真相，就不会揭露真相，同伴的辛苦就不会变成欺骗。

我们一生中的所遇所求会有很多，喜怒哀乐也常常并存发生，所谓难得糊涂，有些时候在糊涂中让事情合理的发生，未尝不是一件好事。逆境中事情因得到朋友的帮助而变得峰回路转，其中也许有些真相朋友并未对你谈及，你不必执着于真相，因为有些时候朋友只是想给你默默的支持和帮助，你只要心系感激就可以了。顺境中事情突然变得阻碍重重，这中间也许有其他不为已知的事情发生，你也不用执着于真相，因为有时候知道了真相也许你就没有了做事的动力，倒不如拿出精力来寻找解决困难的方法。

人世一生，事事无常，努力实现明天的理想远比弄清过去的真相更加重要。往往真相不是我们生活的唯一依据，很多时候，生活中有很多"善意的谎言"，因为这些谎言的存在，可能大家都会生活得很幸福。一件华丽的衣服，如果有太多污秽沾染上去，它可能就会失去光泽，慢慢就会被主人抛弃。生活中，我们不要什么事情都追求完美，不是所有事情都要寻根究底，往往了解越多内心越烦乱，我们每个人都该懂得这个道理。

完美主义是人生幸福的陷阱

中国有句成语叫十全十美，关于这个成语不需要再做解释了，我们常用它来形容事物的完美没有缺陷。然而世间又哪来的绝对完美呢？追求完美，或是说有一个追求完美的愿望是可以的，也是毋庸置疑的，但如果形成了完美主义就会让本该有的幸福离我们远去。

我们常说的完美其实是指相对的美，而当一个人不断追求绝对完美时，就会成为完美主

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



义者，这会让一个人变得思想固执、处事极端，慢慢的耗尽人生而一事无成。

野外郊游，呼吸着田间清新的空气，伴随着鸟语花香，躺在树下的草地上，遥望着碧蓝的天空，如果你此时就觉得这种环境是让人的身心放松的一个佳境，那你的身心自然会得到放松。但如果你此时要觉得还不够完美，在想如果有小雨缠缠多有意境！如果田间没有那些动物粪便有多好！如果山间小路能变成水泥路多好走！如果有个冷饮店多好……要是你所想的这些如果都实现的话恐怕这也不是在山间郊游了吧，那应该是在某城市公园淋雨吧？

其实每个人都能看到事物的优与缺，只不过有些人不能敢于去接受和承认缺的那一面，堂而皇之地把自己变成了一个完美主义者。永远不要企图掩饰自己知识上的缺陷，即便用最大胆地推测和假设去掩饰，这也是要不得的。巴甫洛夫曾经在《给青年人的一封信中》写到“不论这种肥皂泡的色彩多么使你们炫目，但肥皂泡必然是要破裂的，于是你们除了惭愧以外，是会毫无所得的”。他就是要告知人们完美主义只不过是一个多彩的肥皂泡，华而不实。

完美主义者，大多意识主观，过度执着，经常不在意别人的提醒。在完美主义者看来，一切尽到完美是本来就应该做到的事情，但他们却忽略了客观事物的完美只是相对而言的事实。而这种完美主义行为往往会造成所做工作的最终失败，不仅如此，其实在完美主义者追求他所谓的完美时还会因过于执着于一些不重要的细节而浪费大量的时间和精力。

某天一位女士去商场逛街，这次是有目标地去逛，这个目标就是买一个自己喜爱的杯子。这位女士的家楼下就有一个很大的商场，在正常人看来，去买一个水杯应该是件很容易的事，很快就能买回来，但对于这位完美主义女士来说，事情却不是这样的。

这位女士来到商场，很快就找到了卖水杯的柜台，在这里各式各样的水杯琳琅满目，一排排地到处都是，样式也很丰富，几乎你能想到的样子这里都有，甚至还有一些不常见的异形杯。女士看到如此多的漂亮水杯，很是兴奋，马上开始挑选自己想要的水杯。可是挑来选去，过了很久还是没有完全合意的。大个的太重，恐怕拿着太累，也与她文雅恬静的气质不相符；小点的，容量又太小，装不了多少水，还要经常去盛水极不方便；太高的，放着不稳，水很容易被打翻；太粗的，自己手小，拿着费劲，不合手；还有些杯子，样子不错款式新颖，但用料太差，不经摔；有些杯子，材料很好结实耐用，但显得老土笨重，不够时尚；有些杯子设计精美，用料上乘，但没有隔茶叶层，对于平时喜欢喝菊花泡罗汉果的她来说这种的功能不全；好不容易找到各方面都基本满意杯子，她又发现那个杯子的吊绳质量差了点，让她想起来曾经用过两个杯子就是因为吊绳断了而报废的。

如此挑选水杯，要什么时候才能喝到水呢？这到底是在追求完美还是在追求痛苦呢？如果人的一生像这位女士挑选水杯一样的去做每一件事，想必没有哪件事是能成功的吧？

有些人总是感慨，自己一生追求完美，可为什么总得不到幸福呢？那是因为完美主义是幸福的陷阱。一位家长在看到孩子的成绩单时发现这次的成绩有很大进步就会觉得很欣慰，即使离满分还有差距，他依然会觉得幸福；另一家长发现孩子考了 99.5 分，却勃然大怒，因为在他心中 100 分才是完美的，那他自然就不会觉得幸福。一名篮球教练在带领队员们以一分的优势赢得比赛时，很开心与每一个队员击掌拥抱，鼓励大家再接再厉，那他们一定能赢得更多的比赛；另一名教练却在队员们大胜后怒斥队员，因为在他心中必须让对手一分不得，因为那样才是完美的，那他的球员一定会很快被淘汰出局。

人生路上，如果把自己变成了一个完美主义者，那么就是自己给自己的幸福道路上挖下了一个深深的陷阱，一旦掉了进去，想再出来就会非常困难。

有两个青年同时爱着一个女孩。一天，女孩决定在他们两个人中间选择一位作为自己的丈夫，于是她邀请两人到她的家里参加她为他们准备的比赛。

两个年轻人得到消息后都做了精心准备，然后来到了女孩家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女孩发现他们两个人的装束很不同，一个整洁大方、一个打扮华丽，问他们为何如此装扮。大方的青年说他平时就是这样，只是今天特别打了领结。华丽的青年说他是一个完美主义者，一切都要做到最完美，为了今天的装扮他整整花了两天时间准备。

女孩要两人分别去找一束花回来送给自己，要求他们两人要用心去找，并提示自己喜欢山菊。

过了许久两个青年才回来。大方男手拿一束没有包装的五彩野菊，他说这是他去山上摘的，华丽男捧着一束包装精美的紫色郁金香，说这样的花才配得上女孩的气质。

最后女孩嫁给了大方男。华丽男不解，向女孩追问缘由，女孩说："你是一个追求绝对完美的人，而我并不完美，我只是一个喜欢简单生活，喜欢山菊花香的普通女孩。"

山菊和郁金香到底哪个更美，二者其实是无法比较的，但女孩喜欢山菊，那么在她看来自然会觉得山菊更美。这就好像问一个人茶和咖啡哪个更好喝一样，如果被问者喜欢喝茶，那么他一定会说茶更好喝。故事中之所以华丽男未能获得女孩芳心，他的完美主义性格是造成这个结果的原因，但凡完美主义都通常对事物看待比较主观，华丽男认为华贵的装扮才是完美才是正确的，但事实上女孩子更喜欢普通的大方得体的穿着。华丽男的眼中山菊不过一种野花，远比不上郁金香的香美。是的。如果在花店里，或许郁金香确实比菊花昂贵，山菊更是进不了花店，但在女孩子看来，花店的郁金香远没有山菊的味道香甜。华丽男的完美主义让他失去了一次幸福机会。

在这个世界，人是最智慧的生物，也是对美认知最深的物种。所以每一个人都有追求完美的愿望，这种现象是很正常的，如果我们能正确地客观地认知所追求的事物，那么用一个追求相对完美的意识去追求完美，那么这种意识就会成为我们把事做好的动力，这就是做事的精益求精。但如果是以一个完美主义心态去做事，那到最后得到的一定是一事无成。

生活是智慧的，它总是会想着各种方法来考验着我们，完美主义恰恰是幸福人生为你设下的一个陷阱。如果你能及早识破它，那么在你未来的道路上，你就可以巧妙地躲避过去，让自己的幸福人生少一道障碍。

一心追求幸福恰为幸福阻碍

一众朋友坐在一起闲聊，话题就是幸福。有人问"什么是幸福？"一位年长者说幸福就是家庭和睦，生活安逸；一位刚入职场的朋友说幸福就是工作顺心，老板赏识，然后多多赚钱；还有朋友说幸福是件说不清楚的事情，不好总结。到底什么是幸福？确实很难给这两个字下个定义，因为每个人对幸福的诠释都不一样。饥饿时，一顿饱饭就是幸福；沙漠中，看到绿洲就是幸福；落水时，有人搭救就是幸福；困境中，有人帮助就是幸福……

幸福其实只是自己的一种心理感触，每个人有每个人的幸福目标，也各自有各自追求幸福的方式。但不管你所追求的幸福是什么，切忌让你所追求的幸福变成你的枷锁。

马克思曾说"作家当然必须挣钱才能生活、写作，但是他决不应该为了挣钱而生活、写作"。换而言之我们在追求幸福的道路上也是如此，千万不能让自己迷恋在幸福的表象上，让它成为我们的幸福阻碍。

有时人们在追求幸福时会被幸福目标所迷，只能看到得到幸福后的喜悦，却不去思量实现幸福的正确方法，这样在追求幸福的道路上就会增添更多阻碍，渐渐地把追求幸福变成一种苦难。

有一位智者，心有大智，是一座书院掌座，学生众多。其年事已高，决定要在众多的学生当中挑选一名最优秀的来接替自己的掌座位置。

经过甄选，最后有两名学生成为最佳候选人，一个叫心明，一个叫士元。智者为二人安

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



排了最后的一首考试题“书院后山有一个悬崖，你们两个人要凭自己的力量从崖下到崖顶，谁先到顶谁就是新的掌座。”

得题后二人来到悬崖下边仰望，悬崖艰险非常。心明首先开始了攀爬，可因为悬崖太过陡滑，每次都会从上面掉回原地，最后一次从山腰掉下，还被山间一块突出的岩石碰到了脑袋，最后晕迷不醒。智者看到只是长叹一声，让几个学生抬回了书院治伤。

轮到士元了，他开始也和心明一样的攀爬，后来一次当他爬到山腰时他向身下望了一下，随后从山上回到了地面，然后离开崖底。一群学生以为士元退缩了，一阵议论。谁知士元是发现悬崖旁边有一条小路直通崖顶，他沿小路上行虽然距离有些远，却让他不费力气就到达了崖顶。智者见后很是高兴，当众宣布士元就是新的书院掌座。

士元事后向众人解释说：“书院后山的悬崖非人力可以攀登，但是只要于山腰处低头看，便可见一条上山之路。老师经常对我们说‘明者因镜而变，智者随情而行’，就是教导我们要知伸缩退变啊！”

智者满意地点了点头说：“若为名利所诱，心中则只有面前的悬崖绝壁，天不设牢，而人自在心中设牢。在名利牢笼之内，徒劳苦争，轻者苦恼伤心，重者伤身损肢，极重者粉身碎骨。”

智者为两名学生出的这道考题，并不是要看看谁的体力好，身体强壮。因为他深知无论多强壮的人，都无法凭借一己之力从崖底到达崖顶。智者只是想通过此看到谁会不被功名利益所牢困，只有心境释然的人才是他最终要选择的人。

就像我们在追求幸福时一样，如果被幸福所牢困，就会像心明一样，眼里看到的只有掌座之位，只是盲目地去攀爬悬崖，极力去用一种不可能的办法去实现自己的目的，那你追求幸福就会成为你实现幸福的阻碍。

而如果能像士元那样，用释然的心境去思考，用自己可以做到的方法走向崖顶，那么你所追求的幸福就会很快来到你的身边。

不要让你所追求的幸福变成你的枷锁，不要用功利的方法去实现你所追求的幸福，因为这样你就不能明白真实实现幸福的方法，只会在追求幸福道路上增添更多的阻碍。

想要到达幸福的终点，不能单靠执着的勇气，还要有一个能发现正确路径的眼睛。想要到达山顶，不一定只能靠攀爬，走盘山道或许会更容易一些；想在大海里游行，不一定要变成鱼儿，去坐游轮也一样可以；想在天空中翱翔，不一定要变成雄鹰，用滑翔伞也一样可以。

一个青年人有一个梦想，就是成为一个旅行家，那是他的幸福目标。于是他找到一位知名旅行家请教如何才能成为一个成功的旅行家。

旅行家问青年：“你为什么想要成为一个行者？”

青年答：“噢，先生！我想您是听错了，我不是想要当一个行者，我是要成为一个像您一样成功的旅行家，这是我一生的梦想，是我所求的幸福。”

旅行家说：“旅行家只是别人对我尊称，我只是一个从一座城市走到另一座城市的行者而已。”

青年人觉得这个旅行家并不诚恳，于是他独自出发了。

一年后，青年人突然接到了那位旅行家的电话，旅行家问：“你去行走了吗？实现了梦想，是不是觉得很幸福？”

青年答：“我去旅行了，不过不太顺利。我一直想去一座圣山朝拜，可惜去往那山顶的路塌陷了，修路的工人说要一年才能修好。所以我回来了，只能明年再去。”

旅行家说：“你知道我现在在哪儿吗？我正站在你所说的那座山的山顶。”

青年惊呆：“您是怎么上去的？难道那条路这么快就修好了吗？”

旅行家说：“不，路并没有修好。但你并没注意到，这座山正处两国交界，一边的路是坏了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



但是另一个国家还有一条路可以上山，虽然要绕大半圈才能到达，但是远比等上一年要快了很多。"

青年人恍然。原来旅行家和自己一样，有着同一样的幸福目标。只是自己被"旅行家"这个幸福名利所迷，并没有去用心思考什么才是实现目标的正确方法。后来青年人一起与旅行家行走世界，用一颗行者的心去实现自己的幸福目标。

用坚定的意志去实现自己的幸福是对的，但是我们不能被所追求的幸福迷惑。有了幸福目标后，应该把更多的精力和心思放在寻找实现幸福目标的正确方法上，这样才能顺利地实现我们的幸福。就如渔民捕鱼一样，好的渔民为了捕获更多的鱼，会先修理好自己的渔船，纺织好自己的渔网，寻找到鱼群最多的水域，这样渔民才会有更多的收获。如果一个渔民一心只想着收获后的喜悦，不顾及一切地出航捕鱼，那最后捕获的或许只有海水。

幸福本就是一个无法诠释的词语，因为每个人所追求幸福的目标不相同。但不论我们的幸福是爱情、是健康、是事业、是荣誉，还是其他什么，都要切忌被这些幸福名词所迷惑，否则这些名词只会成为我们实现幸福的阻碍。

用更平静的心态来对待这些幸福名词，不会把心思都放在幸福的表面，应该把这些心思更多地放在寻找实现幸福的正确方法上，这样我们的幸福道路才会变得更加顺畅，即使遇到阻碍我们也会找到方法去逾越它，最终实现自己的幸福目标。

承认这个世界的不完美

我们人类是地球上最具智慧的生物，人类用自己的智慧创造了一个个神话般的奇迹。电灯的发明，让我们在深夜也能拥有光明；飞机的发明，让我们能像鸟儿一样在天空中飞翔；录影机的发明，让我们能把过去启示录下来；电话的发明，让我们能随时听到远方亲人的声音。

我们的智慧让世界文明不断发展着，但我们的世界依然不能变得绝对完美。就算电灯能让夜晚变得光明，但他不能却像太阳一样带给我们温暖；就算飞机让能让我们像鸟儿一样在天空飞翔，但他却不能让我们像鸟儿一样随意起降；就算录影机能让我们记录下过去的往事，但他却不能让时光倒流；就算电话拉近了我们和亲人的距离，但它却并不能减轻我们对亲人的思念。

人貌并无完美、人性并无完美、人言并无完美，因为在这个世界上本就没有完美的事物。但正因为世界万物的不完美，我们的生活才更有乐趣，才能让我们在不完美中感受到了幸福。黄连味苦，于是我们知道了柑橘的香甜；沙漠干旱，于是我们知道了水的重要；冬日严寒，于是我们知道了炭火的温暖。

因为世界并无绝对的完美，所以我们的生活才更多姿多彩，学会承认世界的不完美，我们的心境自然就会开阔许多。

有一个人住在一个山村里，那里鸟语花香，气候宜人。

有一次他请一个朋友来家中作客。朋友刚到他所居住的这座小山村，就被这里美丽的风景深深地吸引住了。这人与朋友一路聊天，为朋友介绍着这座小山村。

在来到他家院外时，朋友突然止住了脚步。于是这人问他的朋友："有什么事吗？你为什么停了下来？"

朋友茫然地问他："我是看到了你家和其他邻居家的不同，所以才停了下来。"

他又问："我们都是一样的院子，一样的建筑设计，只是门牌号不同而已。"

朋友笑道："不，不光是这些。我看到别人家的院子外墙上都是用碎玻璃做成的防护，而你家的院墙上却是种上了绿草，你这样怎么能防得住那些'梁上君子'呢？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他回答说："是的，我的邻居们都在院墙上埋上了碎玻璃，但我不喜欢那样。在我看来那些碎玻璃生冷刺眼，住在这样的院子里会让我觉得很不自在。"

朋友忙说："但是这样的设计确实有效啊！那些小偷会因此而离开的！"

他笑道："如果小偷真想进去的话，方法有很多，即便他只能选择越墙而入，那又岂能是一些碎玻璃可以阻挡得了的？这种方法看上去完美，但实际上只是掩耳盗铃而已。"

朋友又问："难道你的小草能防贼吗？"

他说："当然不能。但就这低矮的院墙而言，本就没有完美的防盗装备，那倒不如把这院墙变成一道美丽的风景。"

院墙如何才能防盗？这个我们无须研究，我们看到的是院子主人的那种心境，既然院墙并无完美的防盗办法，那就把院墙变成一个能让自己心情舒畅的样子，这并不是说盗就不防了，因为除了院墙防盗之外还有很多地方是可以设置成防盗的环节的。

世界本就没有绝对的完美，那我们就要敢于去承认这世界的不完美。就像我们有时所遇的事，所处的环境一样，既然总有客观的不完美的存在，那我们就应该承认它的这种不完美，这样事情反倒会变得完美起来。

著名哲学家、作家车尔尼雪夫斯基也曾说过"既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。"事实上也确实是这样的，世间本无绝对的完美，为什么不去试着接受它呢？

其实更多的时候并不是世事万千的变化使我们迷失生活的方向，也不是客观事物的不完美而成为我们前进的阻碍。只是因为有些时候我们把完美二字看得太重，总是沉浸在一个有着完美的结果和场景的幻想当中，这时，我们就不敢也不愿意从自己的完美幻想当中跳出来，去面对现实中的缺失，不想看到事物的不完美发展，因而给自己内心无由地增加了更多的心里恐惧，越恐惧就越想逃避。

汤姆士和杰瑞里是一对要好的朋友，他们在同一座城市出生，一起长大，上同一所大学。但两个人的命运却截然不同。

汤姆士大学毕业后进入一家汽车店，从事汽车销售工作，收入全靠业绩。杰瑞里则被一家银行录取，工作稳定，收入颇丰。

一年后，两位很久没见面的好友在汤姆士的汽车店里相遇了，多年不见两人都很激动。简单攀谈后，汤姆士才知道原来杰瑞里今天是来买车的。

汤姆士亲自带着杰瑞里在店里选车。他先是为杰瑞里推荐了一台新款的商务车，但杰瑞里觉得这台车太过传统，不能带给他激情。于是汤姆士又给他推荐了一台动力强劲的越野车，可杰瑞里又觉得这台车太过费油。汤姆士又换了一台环保低耗的小排量车，杰瑞里又认为这台车看上去不符合他的职业。半天下来汤姆士耐心地为杰瑞里推荐了十几款车，但似乎都没有杰瑞里中意的。店里其他店员都用一种愤怒的眼光看着杰瑞里。又过一阵儿，一个店员实在看不下去了，于是走了过来对汤姆士说："老板！您为什么不让他去对边那家店去看看，或许那里有这位先生喜欢的车。"

汤姆士说："我们的工作是为顾客提供满意的服务，在顾客没有选择离开前，我们就应该细心地为他提供服务。我们不应该去挑选完美的顾客，因为顾客也不能在我们这里挑选到十全十美的汽车。"

后来杰瑞里才知道，原来汤姆士因为业绩突出，现在已经是这家店的老板了，而自己还只是银行里的一个小职员。

"没有十全十美的汽车，也没有完美的顾客"。是的，因为这世界上本就没有完美的事物。汤姆士因为明白了这个道理，所以他可以对任何顾客提供同样周道而细心的服务，所以他的事业才能成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



承认了世界的不完美，我们就拥有了一颗释怀的心，就能用一个客观的心态去面对生活，就能树立一个正确的世界观。敢于面对现实生活中的些许不完美，不在遇到困难的时候选择逃避，困难就能解决。承认世界的不完美，那在你眼中世界就会是完美的。

摆脱完美主义，要学会失败

我们总说人生短暂，确实如此。但在这有限的一生中，我们要经历的事情却不少，而无论是什么时候做什么事我们的目标都有一个，就是成功。在书本上，成功只是两个普通的汉字，写下这个字只需要几秒钟的时间，念出这两个字则所需要的时间则更短。但看上去如此简单的两个字，如想在现实生活中实现却并不简单。

人生成功学如何定论？不同的人有不同的成功道路，也有着不同的成功哲学。但在通往成功的道路上都有一些基本的成功信条，其中摆脱完美主义和学会失败尤为重要。

完美主义是一切成功目标的阻碍，如果一个人是一个不切实际的完美主义者，那成功基本上就谈不上了，因为在现实世界中是无论如何都无法实现他所幻想的完美的。

“失败乃成功之母”这句话是我们最熟悉的励志语句之一，也有无数的例子证明了这句话的道理。在人的一生中学会了接受失败，是一件难能可贵的事情，而学会接受失败，才能在失败中找到成功的方法。

有一个故事，说一众人出行，路上，一个人因为路不平而摔倒，他爬起来后又摔倒，一连几次后他就不起来了，有人问他为什么不爬起来继续走，他说既然爬起来还会摔倒，那不如就一直趴着好了。趴着当然是不会再摔倒了，但是他也永远不会到达终点了。失败了，爬起来继续前进，才有可能成功到达终点。

肯德基是我们熟悉的全球快餐连锁店，现在的品牌影响力非常强大，在中国，肯德基的知名度可谓家喻户晓。而当年肯德基的创业道路却十分艰难。

肯德基的创始人是山德士先生，他曾经是一名上校军官。山德士先生退伍后，身无分文，自己的生活全部要靠政府发放的补贴金来维持，后来他想到了自己创业，那从事什么事业呢？

山德士有一个炸鸡的特别配方，用这个配方炸出的鸡翅，味道香浓、酥脆可口。于是他想到了开一个炸鸡店。山德士拿着配方，怀揣着梦想，开始向一家家食品公司推荐他的炸鸡秘方，但当每一家食品公司见到这位衣衫褴褛的先生时，给出的回答都是拒绝。

一次次的失败并没有让他放弃，因为他知道自己这个配方的真正价值，他相信自己的炸鸡一定会得到大家的喜爱。终于，在他第 1001 次推荐时，他的秘方得到了一家食品公司的认可，答应了与他的合作。于是山姆士创办了后来家喻户晓的肯德基连锁快餐店。

果然，山姆士的炸鸡得到了大家的喜爱，在之后短短一年半里，他的连锁店发展迅猛，很快就开到了 300 家。现在肯德基已经成为世界上最具知名度餐饮连锁品牌。

为什么山德士经过了那么多的失败他还没有放弃，因为他坚信失败是成功之母。而且山德士绝不是一个完美主义者，因为一个完美主义者是不会接受别人对自己说不的，如果他是一个完美主义者他根本就不会去经历那么多次的失败。

任何成功者，首先是一个追求完美的非完美主义者。这句话看上去有些矛盾，但其实并非如此，这里所说的追求完美是指对客观存在，可以实现的一种相对完美，而完美主义者所认为的完美通常就是他自己主观意识中所产生的，一种幻想式完美。所以我们说只有非完美主义者才能真正追求到事物的完美。另外凡成功者，无一例外地都会经历很多的失败，而每一次的失败都能使得他向成功迈进一步。

但凡成功者，都会首先扔掉这种完美主义思想，因为他们深知只有这样才能拥有发现成功之道的方法。并且在遇到困难和失败时，才会有勇气继续站立。就像蜘蛛织网，即便是风

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



吹断了它的丝，或是雨水淋破了它的大网，它都不会停下织网的脚步，直到最后整张网的完成。因为对它而言，如果网破了就停止了织网，那网上的破洞就只会越破越大，网就永远都不能织完，而且终有一日整张网将不复存在。没了网就没有了食物，那它就会失去生命。

人当然不会因为没有了一张网就会失去生命，但其中道理是相通的。前进的道路中不小心摔倒了，就应该站起来接着走，再摔倒就再站起来。当然，只是有摔倒了爬起来的勇气是不行的，还要在摔倒后能想到爬起来后用什么样的方法前进才不会再摔倒，这样才能走向最后的成功。

爱迪生是世界上最著名的发明家，他一生所拥有的专利就有1093项。在我们现在的生活，有很多东西都是他发明的，像电灯、留声机、电影，等等。为什么他能发明这么多的专利？为什么他能如此成功？因为他是一个敢于接受失败，而且能从失败中获得成功方法的人。在爱迪生成功发明蓄电池时，有人提醒他说："你知道吗？为了这项发明，你失败了25000次。"而爱迪生则对他说："不，我并没有失败，我发现了24999次蓄电池不管用的原因。"

爱迪生单一项蓄电池的发明就经历这么多次的失败，那他1093项的发明又经历过多少次的失败呢？他除了懂得失败是成功之母这个道理之外，还能用一颗平和的心去接受每一次的失败，正如他所说每一次失败都能让他知道一个不成功的原因，那下一次就一定会减少一个失败的原因。

诺贝尔反复试验，多次失败后发明了新型炸药；史泰龙在经过1849次拒绝后，终于得到了制片方的认可；威灵顿在战役失败后，重整旗鼓终于打败了拿破仑。无数成功者的经历反复验证着失败是成功之母的道理。学会接受失败，放下完美主义的包袱，我们就拥有了走向成功的基本条件。

亚里士多德有句名言"谬误有多种多样，而正确却只有一种，这就是为什么失败容易成功难，脱靶容易中靶难缘故。"所以学会去接受失败，才有可能去赢得成功。

让完美主义的念头靠边，就能轻松地接受现实中不完美的结果，就会有勇气去就接受失败。有了这种勇气，失败就不再那么可怕，就能学会接受失败。忘记完美主义，就是卸下你肩背上的一个大包袱，就是把一切虚幻的念头扔掉，这样才能发现身边的人、事、物所拥有的美丽，这样才能在遇到失败时不会选择退缩。敢于接受失败了，就能去学会失败，就能在失败中找到走向成功的正确方法。

去试着扔掉你的完美主义，学会失败，人生的道路才会变得更宽广，成功才会向你走来。

幸福在于失意时的忘却

孩子降生时，父母会感到幸福；甘露降临时，树木会感到幸福；冲过终点线时，教练会感到幸福。幸福更是瞬间的感动，幸福是终身的欣慰，幸福更是失意时的欣然忘却。

高考落榜时，忘却此时的失意，动力才会出现；职场埋没时，忘却此时的失意，机遇才会出现；事业挫折时，忘却此时的失意，转机才会出现；生活不安时，忘却此时的失意，欢乐才会出现。在失意时去忘却悲伤、忘却痛苦、忘却让你失意的一切，幸福才不会离你而去。

相信生活是美好的，即便在遇到困难时，生活也会向美好的方向发展。与其让失意时所带来的种种烦恼占据你的整个大脑，倒不如把他们全部搬开，让大脑去思考值得努力的事情，把精力从无用的悲苦中转移到实现幸福的努力上，这样才更有意义。

如果在人生道路上，遇到些许困难或阻碍，就一头扎进失意的泥沼中，那即便只是一个很小的失意，也足以让你的幸福荡然无存。总是纠结于思考造成你失意的环节，那就不能把身心拿出来去寻找真正的幸福，那失意的悲痛就永远不会消失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有一位成功的商人，他拥有相当大的财富，执掌着一个很大的集团公司，住在一座豪华的别墅里。但他总是不开心，似乎他的整个生命里只有“烦恼”二字。

他每天一回到家，就机械般地走向餐厅，穿过走廊时从不注意那些挂在长廊两边花高价买来的名画。餐厅里的餐桌是用上好木料手工制作的，他进来后只是用手不停地敲打着桌面。一开饭，他便不假思索地将那些精美的食物倒进了自己的嘴里，然后离开。从餐厅离开后，他径直来到楼上的书房，茫然地把自己扔进一款意大利制的皮沙发里，脚下踩着的是一块土耳其的纯手工地毯。坐下的同时他又拿起一张报纸，但只无心地看了几行大标题就把它丢到了一边。然后他又点着了一支雪茄，抽了两口又放到了烟灰缸里。

他不知道要做什么，于是又跳到了电视机前，不停地换着电视频道。没看几分钟就关掉了电视，然后去衣柜取了件大衣，想要去室外散步。

这几乎是他这每天回到家的表现，为什么他会这样？其实这只是他每一次生意不顺时的常见表现。

如此般的富人生活，又有什么乐趣可言？生意上的不顺其实是一件再正常不过的事情了，如果像这位富翁一样不能学会忘却，那么住在豪华别墅里倒不如住在草屋里幸福。心只放在了令自己失意的生意之上，那怎么能有心思去寻找解决问题的方法？更无法让自己得到真正的幸福，生活没了乐趣，人生也就没了意义。

如美国诗人朗费罗所言“不要老叹息过去，它是不会再回来的；要明智地改善现在。要以不忧不惧的坚决意志投向扑朔迷离的未来。”时间有限，如果不能忘记失意所带来的痛苦，那你的幸福就永远不会再来。

学会忘记，让生活变得更幸福些。为什么小孩子的生活总是比成人快乐？就是因为小孩子的记忆短暂，即使是两个小孩子刚打了架，一会儿便会忘记又开心地在一起玩耍了。加州大学一篇保健资料提出：有 50% 以上的老年痴呆和 80% 左右的恶性肿瘤与生活中的负面事件和不良信息有关。所以，学会淡忘那些负面事件及不良信息，对保护自己的心理健康也有很大帮助。

人生之路，总会遇到些许令自己悲痛的事情，每个人也都会有失意的时候，如果在失意时像之前故事中的那个富翁那样，即便拥有亿万家资，幸福也不会来到他的身边。同样是在失意时，另外一位富翁却懂得用“忘却”两个字去寻找新的幸福。

曼谷有一位亿万富翁，他曾经的辉煌让无数人仰望。后来，他决定将自己全部的资金和存款全部放到一个高档高尔夫球别墅项目上。为此他还向银行申请了贷款。孰料，没多久就赶上了亚洲金融危机，豪华的别墅变成了烫手的山芋，根本无人问津，很快银行贷款到期了，无奈之下他只能眼看着一间间的别墅被银行拍卖掉，以用来偿还银行的巨额贷款，他的生意失败了。

一夜间一位身价上亿的富翁变成了一个身被巨债的“负翁”，事态的突变让他一时无法接受。自己从来没有失败过，之前每一单生意都会以成功告终，看着现在的失败，想想曾经的辉煌，他整个人都沉寂在失意的悲痛当中。

一天，他在吃妻子做的早餐，他发现妻子做的三文治很好吃，突然他灵光一现，为什么我还要沉寂在这无意的痛苦当中呢？与其这样，不如重新来过。于是他和妻子商量，想把她的三文治带到街上去卖。妻子看到他能够重新振作很是高兴，对他的想法表示赞成。

他真的去街上叫卖起三文治来。此事被媒体发现，于是关于“昔日亿万富翁，今日沿街贩卖三文治”的新闻传遍了整个曼谷。人们闻风而来，来购买三文治的人中有的人是出于好奇，有的人是因为怜悯，而更多的人是被他美味的三文治所吸引了。富翁的三文治生意越做越大，很快他就从困境中走了出来，事业重新辉煌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



懂得从失意中忘记失意，即便是身无分文，即使被摔得很疼，幸福依然会来到你的身边。因为懂得在失意时忘却，就意味着把自己的身心从失意的泥沼中拔了出来，就意味着有重新振作的勇气。

想要从失意的泥沼中走出来，需要什么呢？更多时候我们需要的就是勇气。

之所以会失意，就是因为我们曾经拥有的那段生活给我们带来过幸福。爱情失意，因为那份爱情曾经给我们带来过甜蜜；生意失意，因为那份生意曾经给我们带来过财富；工作失意，因为那份工作曾经给我们带来成就。因为不能忘记曾经的甜蜜、曾经的财富、曾经的成就，我们就会深陷在因为曾经的幸福所造成的失意当中，只有在失意时学会忘却，能欣然的接受失意时的悲痛，那幸福就不会消失，新的幸福才能很快地来到你身边。

失意时给自己一些心理暗示，让自己的心释然，就更容易忘却失意的悲痛。失意时，用力深呼吸一下，告诉自己幸福就在身边，重新振作吧，失意就会很快地离开我们。用“放松”、“美好的明天”、“新的人生起点”等词语和意念来暗示自己，就会让我们更容易在失意时学会忘却，忘却了失意，也就没有了悲痛，这本身也是一种幸福。

像接受美一样接受缺憾

追求美丽的事物是人与生俱来的天性，美丽的容颜、美丽的鲜花、美丽的住所、美丽的风景。向往美丽的事物和美好的人生是无可厚非的，如果是怀揣着一个正确的心态去追求凡事的“美”，应该是值得鼓励的。

生命中一切的美总能给我们带来愉悦和幸福，所以我们都对美充满了向往，总是为着心中的那个“美”而努力奋斗着，也总是更愿意接受“美”给我们带来的那种快乐，正因如此，当我们在面对一些人生缺憾时则会倍感难过。

为什么我们更愿意接受美，而当面对某些缺憾时我们却总是百感交集？

其实万物都是相对存在着的，有好就有坏、有甜就有苦、有完美当然就应该有缺憾，如果一个人只能接受美好的一面，而不能用一颗平和的心去面对缺憾的话，那他的生活就不可能有真正的幸福。

就如爱情，人们常说爱一个人就要连同爱上他的缺点，话很简单但道理很深。人生路上，无论是在面对爱情还是面对工作，又或是其他什么事情，道理都是相通的，能像接受美一样地去接受缺憾，生活才会真正地有幸福感。

文物鉴赏专家对于缺憾深有体会，鉴别一件宝玉是不是真品，其中一点就是看它有没有瑕疵，因为真正的宝玉总有点遗憾之处，而不像人工仿制的那样完美无缺。

从美学理论上来说，不完美优势是另一种形式的完美，是一种独具美学价值的美，是所谓的“残缺美”。所以，有时候接收这些小小的缺憾，才能找到真正的美。对于一些固执地追求完美的人，一定要学会妥协，否则，就应了那句话：“过于追求完美的人，往往与美玉失之交臂。”

曾经有一个自认为聪明的学生在一所学院里读书，总觉得自己的老师能力不够，而且处处刁难自己，所以，他总是抱怨，而且他还总是抗拒老师的要求和教诲。

一天，学校的院长听说此事后，特意找到他与他谈话，问道：“听说你对你的老师不是很满意，对她的教导也不以为然。我想知道，你对她都有哪些不满意？”

学生看到院长亲自来找自己谈话，起初他还有些紧张，以为院长也来替那老师教训自己的，后来发现并不是那样，于是他放开胆子说起来老师的总总不是。

学生越说越激动、越说越大声，但院长并没有打断他，一个小时中他不断地说着，院长只是要求他不断举出能说明情况的例子，直到他想不起来还有什么可以举证老师过错的例子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，院长才再次开口说："你讲完了吗？现在可以换我来讲了吧？"他点点头。

院长说："你是个聪明的人，你有着黑白分明、疾恶如仇的个性。"

学生满意地点头称道："院长，您说得真对，我就是这样的人。"

院长又说："你要知道，这世界本就是一半一半的。天一半、地一半；男一半、女一半；善一半、恶一半；清净一半、浊秽一半。只可惜，你只能拥有一半世界。"

学生木然地问道："为什么我只能拥有一半的世界呢？"

院长答道："因为你只愿意接受完美的那一半，却不愿意接受残缺的一半，所以你所拥有的世界，毫无圆满可言。"

如果你只能像故事里的学生那样，只能接受美的那一半，那你的世界也不是完满的。要学会去接受缺憾的一半，去学会包容不完美的那一半世界，这样你才能拥有一个完整的世界，正是缺憾和美共同构成了一个完整的世界。

有的人在别人面前表现得很强势，总是强调自己是如何努力地去面对生活，是如何用心地把每一件事做到最完美，还总在强调不会让自己的生活中出现缺憾。看上去这种人是有着极强上进心、干劲十足的强人，但事实上，这样的人多数内心是充满了生活恐惧的人，是不敢面对生活缺憾的人。在事情完美时，他们喜欢自夸自喜，可一旦遇到失败或是缺憾时，就很容易变得极度沮丧，甚至是崩溃。其实，如果能用接受美的心态去接受所遇到的缺憾，那么你就会发现，其实缺憾并不可怕，甚至有时缺憾本身就是一种美。就像法国卢浮宫的三大镇馆之宝中的维纳斯一样，正因为没有了双臂，才显得爱神更加生动美丽。

美国盲聋女作家曾说"黑暗将使人更加珍惜光明，寂静将使人更加喜爱声音。"因为有了事物的缺憾才让我们知道了事物的美，所以接受缺憾自然就拥有了美。

换个角度看世界，试着把你的视角变化一下，你就会发现其实某些缺憾的事物也有美丽的一面。黄连虽苦，却是去火良药；庞统虽丑，却有安邦之能；榴莲虽味道异常，却营养丰富，被称为水果之王。所以说什么是缺憾？什么是完美呢？是否是缺憾其实更多时要取决于人的心态，心态平和即使是缺憾的事，也能去欣然接受，那么缺憾或许也能变得美丽。

面对缺憾时，学会接受，因为哀怨并不能改变现实，不如欣然去面对，那么缺憾或许并不一定只给你带来失意。像接受美一样去面对缺憾，就会发现其实缺憾有时就是美的一部分。月圆时让人欣慰，月缺时会有一种浪漫，不用太过在意词汇的不同，学会接受缺憾才能让你的世界变得完整。

拥有变"负"为"正"的勇气

一天有二十四个小时，一小时又有六十分钟，好运什么时候会降临？我们又会在什么时候遇到阻力？应该没有人能知道吧！其实这些并不重要，因为这些问号都是未发生的，是不能预见的事情，也是我们无须预知的事情，重要的是我们能有一个勇于接受任何结果的心。

要把"沮丧"两个字看作是词典里两个再普通不过的汉字，要尽量让它从我们的生活中消失，留下空间来放下另外两个字——勇气。

卡耐基有一句至理名言："烹调'成功'的秘方是把'抱负'放到'努力'的锅中，用'坚韧'的小火炖熟，再加上'判断'做调味料"。成功就是这样，要先有把"负"变"正"的勇气，然后才有成功的可能。

任何人的人生的道路上都会出现阻力，所不同的是阻力的大小和次数有些差别，之所以有的人能够成功，就是因为他们在面对困难和阻力的时候有去面对的勇气。敢于面对现实中的困难和阻力了，那么自然就会有解决困难的能力。

我们常说把压力变为动力，其实这就是把"负"变"正"的道理。怎么把压力变为动力？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



首先要拥有的就是勇气，要有面对压力的勇气，要有想把“负”变为“正”的勇气。如果一个人一遇到困难，首先产生的就是失败、困难、无力解决等负面的想法，那困难就会变成一座大山重重地压在他的肩上，让他喘不过气来，最后的结果也只能是彻底的失败。

在遇到困难和阻力时，拿出勇气去面对，那困难和阻力就会变得渺小，这种勇气就是变“负”为“正”的勇气。

当下最流行的 IT 产品应该就是“苹果”了吧。IMAC 、IPAD 、IPHONE，等一系列的成功产品代表着各类 IT 产品的流行趋势，“苹果”无疑已经成了这个世界上最具号召力的 IT 品牌，而造就这一个个苹果神话的就是乔布斯。

知道乔布斯的人都认为他是个天才，有着无穷的想象和一流的能力，但即使这样他也会和别人一样遇到困难和阻力。

1981 年正值上升期的乔布斯遇到的美国金融风暴，年轻的乔布斯因为决策上的错误，导致自己破了产，也给苹果公司带来了绝对大的打击，以至于最后乔布斯只能选择离开他一手创建的苹果公司。

但他并没有向那些懦弱的人一样，去选择爬上帝国大厦跳楼，他来到过街天桥下面，吃着冰冷的面包思考着自己下一步行走的方向。从千万资产到“负翁”，从领导者变成落魄者，乔布斯根本没有关心这些，在他看来一切的困难都不算什么，相信自己的能力一定能找到下一个成功的道路。

乔布斯用心思考了一年，终于提出了个人电脑概念。事实上，他确实成功了，之后他重新回归“苹果”，通过不断的进取让苹果公司成为世界上最享有盛誉的公司，苹果产品也成为流行的风向标。

乔布斯的成功条件有很多，包括他的智慧、创造力和领导力，加上他那种敢于把“负”变“正”的勇气，才使得他有了后来的辉煌。如果一个人能像乔布斯那样，在遇到如此大的打击和困难时，有足够的勇气去面对，那即便是遇到再大的险阻，成功也不会遥远。但如果一个人在这个时候去选择爬上帝国大厦，那他失去的就不单单是事业和理想了，还有生命、家人，最后留给外界的只有“懦弱”两个字。

变“负”为“正”，或许要付出很大代价和精力才能完成，甚至最后还不能彻底完成。但至少我们应该有勇气从困难中，从“负”中站起来去面对，否则连改变的机会都不会拥有。所以，在任何困难和阻力面前首先要有足够的勇气去面对，不要在困难和阻力面前选择后退，否则你所遇的困难只会变得越来越大，阻力也会越来越强。

海明威的《老人与海》中有一名言：“可以摧毁我，毁灭我，但你不能打败我。”是的，不论遇到什么事情，不论遇到多大的困难，首先要坚持的就是自己的内心，要做到这点就要让自己拥有足够强大的勇气，这样才能面对现实中一切困难与险阻。

有一位老船长，一生中差不多有一大半的时间是在海上度过的。从小水手到船长，一生中出海无数次，经历的危险也是数不清了。

在一次船会聚会上，一群仰慕老船长的年轻水手来到老船长身边和他聊天，询问他海上的奇遇和故事。老船长讲了很多遭遇，最后他问这些年轻水手：“如果有一天，在大海中突遇风暴，是迎面的很大的风暴，此时已经离开陆地很远了，让你们当船长的话会怎么指挥？”

一个年轻水手立即言道：“当然是 180 度掉头返航啦。赶紧跑啊！”

老船长摇摇头：“风暴的速度永远都比船快，而且你掉头所用的时间反而会使得你更快地被圈到风暴里去。”

另一个年轻水手想了想道：“那就侧打 90 度，试着绕开风暴中心！”

老船长又摇摇头说：“那样你的船就会增加面对风暴的面积，而且风暴的旋力更容易把

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的般吞噬掉。”

年轻人们又苦思半天没有结果，于是问老船长正确的方法。

老船长说：“这个时候唯一的办法就是把稳船舵。径直向风暴中心穿过，绝对不能退缩。只有这样船与风暴的接触面积才最小，才能把风暴的破坏力降到最低。而且你前进的速度加上风暴前进的速度还会成倍减少你与风暴接触的时间。”

众人听后一片哗然，都被老船长的魄力和勇气所征服，随后掌声一片。

老船长所说的就是在遇到困难是要有勇气去面对，而不是想着逃避。待你有了这种勇气后，才能平静地去寻找正解的方法去解决困难。其实风暴只是暂时的，你坚持了之后就会看到风暴后的彩虹和光明。

我们每个人的身体里都有勇气的存在，不要被困难所吓倒，也不要被别人的质疑所影响，在“负”值时拿出勇气去面对，“负”才有可能变成“正”。有了变“负”为“正”的勇气，成功就会更加青睐于你。

一切的困难和阻力都会在你的勇气面前变得一无是处，都会变得绵软无力。激发自己内心的勇气，让它在困难时发挥最大的作用，去坚强地面对现实中的“负”力，把一切的困难从生活中消除掉。

拥有了把“负”变成“正”的勇气，那生活也自然会过得更幸福。不要去逃避所遇到的困难险阻，因为在现实生活中越逃避就越不能摆脱险阻，就越不能远离困境。那不如拿出勇气来面对阻力，克服阻力，解决困难。当我们一次次的拿出直面困难的勇气后，我们就会发现其实困难和险阻并不可怕，它们在勇气面前都是弱不禁风的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章

用感激触摸幸福

不懂感恩是最大的不幸

在哈佛幸福课中，泰勒·本－沙哈尔感言："让感恩成为一种习惯，让我们更多地珍惜生活中的美好，而不是把它们当成理所当然。"的确，生活需要感恩，感恩是一种生活态度。俗语说："滴水之恩，当涌泉相报。"那么对于父母、家人、朋友、老师的照顾和帮助更应该心存感恩。

一个人如果不懂得感恩，那将会是人生最大的不幸，因为不懂感恩的人根本就没有体味幸福生活的能力。一个不懂感恩的人，会因与生活中很多美好的东西失之交臂而缺乏满足与快乐，又何谈感到幸福呢？

在中东地区，有这样两个湖泊，一个叫"加利利海"，另外一个叫"死海"。它们俩出自同一个源头，却有着截然不同的风采。加利利海水质清澈甘甜，可以供人们饮用，四周是绿意盎然的田园景观，鱼儿在水中欢快地游着。许多人将他们的住宅建在湖边，享受这如诗如画的美丽景致。而死海却截然相反，它同它的名字一样，一片死寂，由于湖水是碱性的，而且有种怪味道，不仅人们不敢拿来饮用，连鱼儿也无法在这个湖泊中生存。在它的岸边，连株小草都无法生长，更别提人们在这里居住了。

这种情况让世界人们都疑惑，究竟什么原因导致这两个同一源头的湖泊有如此大的差别呢？原来，加利利海有入口也有出口，当约旦河水流入加利利海之后，水会继续流出去，如此一来，加利利海的水会不断地循环更新，自然清澈干净。而死海则不同，死海是个只进不出的湖，它只有入口而没有出口，当约旦河水流入之后，水就被完全封锁在死海里。再加上风吹日晒，水分蒸发，从而湖水的碱性越来越大，致使什么也无法生存。

从小处看，这只是两个湖泊，由于自然条件的限制，导致了它们完全不同的命运，我们也可以发挥我们的想象力，假设生活中就有着这样的两个人。其中一个懂得感恩，有"接受"也有"付出"，而另外一个则不懂感恩，只知道"接受"，却不懂得"付出"。万物都是相通的，如果你只知道索取，也不懂得感恩，更不懂得付出，那还有谁愿意与你相处呢？

不懂感恩，是一件让人寒心的事情。当然，别人对你付出时并没有要求你必须记住，或者是他日为他付出什么。但对于我们自己来说，感恩，是我们让自己幸福的一剂良药。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个不懂得感恩的人，肯定不会是一个快乐的人。因为不懂得感恩的人对生活总是很不满足，总认为接受别人的给予都是应当的。他们总是贪婪地从别人那里得到，却又吝啬自己的付出。一旦别人对他不好，他就更不满足，甚至愤怒，认为全世界对自己都不公平。不懂得感恩的人内心的期待总是远远高于现实，因此难以获得快乐。

同样，在工作中，一个人如果不懂感恩，把每一份工作都当作下一份工作的踏板，以痛批上一家公司来取悦应聘公司，这样的行为都是不可取的，领导也不会喜欢这样的人的，自然你也很难拿到你所期望的那张 offer。

在一次招聘中，两个年轻人脱颖而出，最后考官单独约见了他们，问了他们同一个问题："你觉得以前你工作的公司怎么样？"

其中一个面试者抱怨说："别提了，那个公司太糟了，同事像一群吵闹的母鸡，主管简直就是一头嚎叫的驴子！真难以想象我在那里是怎么过来的！"

另外一个面试者却说："虽然我原来的公司规模很小，管理也不是很规范，不过在我工作的那段时间里学到了不少的东西。正因如此，我现在才有勇气坐在这里。我很感激原来工作的公司。"

最后该企业的领导毅然决然地选择了后者！

毫无疑问，选择后者的理由是他有一颗感恩的心。其实，每家企业都是一样，所有同事都更愿意帮助那些知恩图报的人，主管也更愿意提携那些一直对公司抱有感恩心情的员工。因为这些员工更容易相处，对工作更富有热情，对公司更忠诚！

调查显示：一些初涉职场的大学毕业生不懂感恩，他们往往还不知道自己是否符合公司的招聘要求就先和老板谈条件；在新岗位上刚刚取得一些小成绩就和部门主管讨价还价。他们不懂得感谢企业对自己的培养，只知道计较如何才能多拿几百块钱的工资，一旦企业不能满足自己的要求，就会愤然辞职。出门在外，还从来不提原公司的好。其实公司对于个人，如同老师对于学生，在工作的过程中你也将学会更多的东西，帮助自己的成长，每一段经历都是促进自身成长的推动器，因此我们更应该心存感激。

当然，感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法等量回报的，唯有用纯真的心灵去铭记去感恩！感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代社会成功人士健康性格的表现。一个连感恩都不知晓的人，绝不可能成为一个对社会有所贡献的人。

事实上，感恩也是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢、豁达地面对。当挫折、失败来临时，是一味地埋怨生活，从此变得委靡不振，还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？英国作家萨克雷说："生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。"

其实，幸福的感觉不是由处境和外在的条件决定的，关键在于我们的内心。不懂得感恩的人，即使家财万贯，也仍然是一个贫穷的人；懂得感恩的人，才是真正富有的人。我们时刻都应该有一颗感恩的心，感谢生活中任何美好的事物，让我们更加幸福、更加快乐。即使生活中遭遇到不幸与痛苦，我们也应该保持一颗感恩的心，感谢挫折带给我们的经验和教训，让我们在追求幸福的道路上不至于再走同样的弯路，也就能更快更容易地到达幸福的彼岸。

拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福

哈佛大学的社会学教授弗兰克长期从事关于幸福感的研究，他做了大量的调查，走访了成百上千的人。最后，他将多年来的研究成果整理成一份研究报告，报告中详细列出了幸福的诸多要素，其中高居榜首的，便是感恩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人如果没有感恩的心，那与禽兽又有什么区别呢？感恩是中华民族的传统美德，它也是一种责任，它是一个人正确认识自己和他人以及其他社会关系的基础。只有懂得知恩图报，有恩必报，你才可能拥有幸福的人生。

我们常常会听到有人这样问：这世界上真的有幸福吗？答案总是模棱两可，因为在很多人看来，似乎幸福总是与痛苦相对应，只有在痛苦的历练下，才可以突显幸福的可贵。其实，幸福很简单，只要你有一颗感恩的心。怀着这颗感恩的心到处寻找，你就会发现幸福无所不在！

一个时刻充满感恩之心的人，从不会觉得世界欠了自己什么，相反是为自己无以回报这个世界的慷慨而内疚不安。以一颗感恩的心来看待身边的事物，我们常常会发现生活中充满了美丽。对于个人来说，用一颗感恩的心来过生活，必然拥有一个富裕的人生。

"我来自偶然，像一粒尘土，有谁看出我的脆弱，我来自何方，我情归何处，谁在下一刻呼唤我！天地虽宽，这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦，我还有多少爱，我还有多少泪，让苍天知道，我不认输……感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……"

一首《感恩的心》，经过了多少人的传唱，但最让人感动的是一群聋哑人用手语所演绎的这首歌。与其说这首歌的歌词和旋律凄婉动人，不如说这首歌的由来与内涵更催人泪下，激人奋进。它之所以能够牵动那么多人的心，是因为它恰恰触动了人们心中的那份感恩。

在生活中，我们经常会听到孩子说"没意思"、"真无聊"、"没劲"……这让我们不禁感慨，现在的孩子怎么了？！他们真可谓衣来伸手，饭来张口，6个长辈围着一个孩子转，他们还不满足？甚至把长辈的关爱看作唠叨，真是身在福中不知福。

在生活中，很多孩子认为，接受父母给他们准备的一切是理所当然的。但父母倾尽所有的付出不仅没有换来孩子的感激，反而迎来的是无尽的抱怨。稍有不如意，就怨天尤人，觉得自己不幸福。而这一切都要归咎于他们并没有这样一颗感恩的心，还没有树立感恩的意识。

只有学会感恩，我们才能明确责任；只有学会感恩，我们才能体味真情；只有学会感恩，我们才能感受幸福，才能从幸福走向更幸福。我们只有自己懂得了感恩，对生活充满了感恩之情，才能更好地培养孩子学会感恩。

当我们自己处在父母和朋友的关爱中时，就往往对他们的这些关爱习以为常，不再察觉。我们总是期望他们能对自己付出更多的关爱，一旦他们稍有欠妥就恶言相向。可是陌生人给予些许帮助时，却让我们感激不已。人自有生命的那刻起，便沉浸在恩惠的海洋里。

感恩的人必得幸福，这是《圣经》中的幸福箴言。感恩的人，将得到上天的特别眷顾。因为他们懂得该如何感受幸福，因此也是最有权利获得幸福的人。怀抱感恩之情，便是拥有了一颗善于体察幸福的心。感恩可以涤荡世间的尘埃，消解内心的积怨。学会感恩，我们便可以时时刻刻体会到他人的关怀、他人的爱。通过感恩，我们重又传递了这一份爱意，在带给他人幸福的同时也自有一份独特的幸福体验。

一个人只有怀着一颗感恩的心，才能更好地感悟生活中幸福，因此，拥有一颗感恩的心的你是幸福的，幸福的你如果拥有一颗感恩的心，那你也将更幸福。

感谢你所拥有的，这山不比那山高

太过幸福的人往往感觉不到幸福，这种说法似乎有些奇怪。但事实却真是如此，每个人都想得到不属于他的东西，而对自己已经得到的东西不以为然。就好像苏轼诗中所写的那样"不识庐山真面目，只缘身在此山中"。

我们把我们所拥有的一切看成是理所应当的，于是，亲人的问候变成了唠叨，丰盛的晚餐淡而无味，甘甜的水比不上饮料，安定的生活有点平淡……但是你不知道，有的人流离失所，有的人饥肠辘辘，有的人没有水喝，有的地方战火纷飞。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



海伦·凯勒曾说："我一直在哭，哭我没有鞋穿，直到有一天我看到有人没有脚。"其实，拥有的时候，我们都不会考虑，我为什么得到了？我是否应该拥有？我怎样才能保护我已经得到的？而等到你失去以后，哪怕是一粒尘埃，都变得那么珍贵。

席慕容曾经说过："要多少年的时光才能装满这一片波涛起伏的大海？要多少年的时光才能把山岩冲蚀成细柔的沙砾并且把它们均匀的铺在我们脚下？要多少年的时光才能酝酿出这样一个清凉美好的夜晚？要多少多少年的时光啊！……我禁不住想向整个世界呼喊起来：'谢谢啊，谢谢这一切的一切！'"

你现在所拥有的一切都是值得你去感恩的，不要怨天尤人，幸福其实很单纯：有事做，有希望，能爱人。

小海是一位成功的企业家，恰逢国庆长假，他有空陪同父母亲外出去旅游。他们到了一家较为高档的餐馆就餐，席间小海颇有感叹，要是当年自己能好好学习厨艺，今天也许也会成为一个比较成功的厨师了，让越来越多的客人吃到自己亲手做的饭菜和精心设计的糕点，这该是多么幸福的事情啊！

母亲接过话茬，对儿子说："如果你当初学习厨艺，现在你就不能坐在这里享受了。"

"是呀，孩子。"父亲接着回答，"如果你是厨师，你现在得忙着为顾客服务呢。哪有时间陪我们游玩呢？"

小海一想，直点头。原来我们总认为得不到的最美，却恰恰因此忽略了身边的风景。你所拥有的，往往也是足够幸福的。

人常常为没有得到的东西嗟叹不已，却忘记了为现在所拥有的感恩。任何人，都不可能做到所有的事都让自己心满意足。正所谓欲壑难填。不论你有多成功，在你看来，那都不会是最大的成功；不论多有钱，你也不会满足于对财富的追逐，在这样的追逐中，你会发现，欲望越大，心就越难平静。然而，你目前所拥有的，恰恰也是最实在的。

攀比者所见所闻的一切都是那么令自己不舒服，看到邻居家房子面积比处家的大就不高兴，看到别人家的装修比自家的漂亮就来气，看到以前不如自己或和自己状况差不多的老同事家兴旺发达了就感觉不舒服；亲戚朋友发财了就对其产生憎恨；看到邻居、同事家的孙子、孙女聪明，心里就不是滋味；看到人家孩子有出息，心里就窝火；看见别人身体健康，自己患有疾病，心中就不平……在攀比者看来，晴朗的天空永远都属于他人，阴郁的天空永远都属于自己；笑脸永远是属于他人的，忧愁永远是属于自己的。

不要总拿自己的短处与别人的长处相比较。我们应该懂得珍惜你拥有的，不必为得失烦恼，用平静的心去感恩生活，你就觉得自己富有，只要自己健康、平安，只要家里人健健康康平平安安，那就是财富。

网上有这样一幅漫画：

一个漂亮的女孩子，觉得自己过得不幸福，在经历了长期的挣扎过后，终于有一天她决定跳楼自杀。就在身体往下坠的过程中，她看到了10楼以恩爱著称的夫妇正在互殴，9楼平常坚强的汤姆正在偷偷哭泣，8楼的优优发现未婚夫跟最好的朋友在床上，7楼的丹丹在吃她的抗忧郁症药，6楼失业的阿喜还是每天买7份报纸找工作，5楼受人尊敬的王老师正在偷穿老婆的内衣，4楼的罗丝又要和男友闹分手，3楼的阿伯每天盼望有人拜访他，2楼的莉莉还在看她那结婚半年就失踪的老公的照片。

在她跳下之前，她以为她是世上最不幸的人，总认为别人都比她幸福：她没有宠她的老公，她没有坚强的意志，没有王老师那样受人尊敬的工作……然而此刻她才知道，每个人都有不为人知的困境，也许在他们的心中，她可能也是幸福的。在她看完他们生活的真实场景后，她深深地觉得其实自己过得还不错……但此时为时已晚。就在她与地板亲密接触的时候，她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



似乎听到了楼上所有不幸的人的感慨：原来自己的生活还是美好的，还有人比自己更不幸。

这幅漫画之所以这么受欢迎，是因为它很贴切地展现了生活中许多人的想法，我们总会羡慕别人美好的生活，却总觉得自己是最不幸的那一个。实际上并非如此，每个人的生活中总会出现别人所没有的各种各样的困难，也肯定有着别人都没有的幸福。穷人总羡慕富人，认为他们衣食无忧，生活肯定很幸福。却不知道，富人也总是在羡慕着穷人，总是感慨：有那么多钱有什么用？丈夫总是奔波在外，孩子总是挥金如土，连最基本的亲情都很难感受到。这就是生活，充满着比较，却又总是无法比出个高低胖瘦来。

正如上面这个美丽的女子在跳楼时所看到的那样，其实谁都一样，谁都不是生活中的宠儿，只是对待生活每个人的生活态度不同而已。我们应该怀着一颗感恩的心，感谢你所拥有的一切，而不是总沉浸在攀比之中，带着自卑的心理，总认为自己是世界上最不幸的人。懂得感恩并知足的人最终尝到了生活的美味，而那些总是羡慕别人的人最终会被自己所打败，从而被生活所淘汰。

其实，人与人之间本就没有什么高低贵贱之分，只是各有优缺点而已。我们不是圣人，也不可能是完美的人，如果你事事都与人攀比的话，那也只会让自己不幸福。因此，我们应该懂得学会感谢现在所拥有的一切，不要“吃着碗里瞧着锅里”，更不要盲目地相信那山更比这山高。其实，幸福与否，完全取决于我们的心态。你所看到的别人的幸福也可能只是幸福的假象。所以，感谢现在你所拥有的吧，不要等到这些东西失去时才明白自己原来有多么的幸福！

不幸，恰是幸福的垫脚石

人生在世，难免磕磕碰碰。遇到小的碰壁，我们不妨把它轻轻地抹去；遇到大的挫折，也没什么了不起。我们应该坚信，“不幸，是幸福的垫脚石”。把不幸当作自己的动力，当作自己的财富，利用这些已有的财富来不断开拓自己的人生，将会有更大的成功。不幸，它往往是成功的起点，是幸福的垫脚石。

有一个人整天祈祷上天赐给他幸福，他的诚心感动了上天。终于有一天，美丽的幸福女神敲响了他的家门。他喜出望外，赶忙请她进屋。但幸福女神却说：“请等一等，我还有一个妹妹呢。”说着把在暗处跟随着她的妹妹介绍给他。他一看大吃一惊，因为这个妹妹长得十分丑陋。他问：“她真的是你妹妹吗？”幸福女神说：“是的，她是我的妹妹，是不幸女神。”他说：“我想请你进来，让她留在门外，好吗？”幸福女神严肃地说：“这可不行，我们俩如影随形，无论走到哪里，都是在一起的，无法分开。”

幸福与不幸如影随形。有时，不幸是幸福的垫脚石，没有它，我们无法摘到幸福之树的果子；不幸仿佛是幸福的衬托，没有它，我们甚至根本无法感知到幸福；不幸和幸福就像一枚硬币的两面一样，在事情发生时，很容易翻转过来。正所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。

人往往都有一种得失心理、补偿心理，在某一方面遭受了挫折失败，总是希望在其他方面得到弥补，这时，不幸往往也就转化为一种动力，它激励着人们义无反顾地去作新的开拓！屈原被昭襄王流放江南，行吟泽畔，他虽然未能实现政治上的理想与抱负，但却写下了《离骚》等一系列可以彪炳日月的诗篇，成了中国第一位最伟大的抒情诗人；柳宗元被贬永州蛮荒之地，人身毫无保障，但他以待罪谪居之身，寄情山水，把中国古代山水游记推向了一个新的高峰；李贺因避家讳，不能应进士考，失去晋升之路，但他把全部心力倾注于创作，在诗歌创作上取得了特殊成就；曹雪芹身受抄家惨变，家道衰落日趋艰苦，晚年过着“举家食粥酒常赊”的生活，但他却为人类贡献了一部不朽的巨著《红楼梦》……在文学创作中，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幸，似乎成了成功的起点，而灾难，则成了成功的保证！我们常说失败是成功之母，殊不知，不幸也可以是幸福的垫脚石。

人生的道路是不平坦的，在生活中，人人都会碰到一些阻碍或者崎岖，有些是无形的，有些是有形的。小的阻碍可能只是挫折，而大的崎岖对我们来说，往往就是不幸。

人的一生其实是在不断的失败中取得成功的一生，要么不行路、不做事，而行路、做事则避免不了挫折与不幸。生死病残、旦夕祸福、成败荣辱，这些不幸在生活中似乎都变得很正常。面临不幸，我们需要的是沉着冷静，理性对待；在不幸中寻找经验与教训，在不幸中坚定自己的意志与决心，在不幸中寻找通往幸福的全新道路。实际上，不幸和幸福之间并没有一条不可逾越的鸿沟。

加拿大第一位连任两届的总理让·克雷蒂安小的时候说话口吃，曾因疾病导致左脸局部麻痹，嘴角畸形，讲话时嘴巴总是向一边歪，而且还有一只耳朵失聪。

听一位有名的医学专家说，嘴里含着小石子讲话可以矫正口吃，克雷蒂安就整日在嘴里含着一块小石子练习讲话，以致嘴巴和舌头都被石子磨烂了。母亲看后非常心疼，她抱着克雷蒂安哭着说:“克雷蒂安，不要练了，妈妈会一辈子陪着你。”克雷蒂安一边替妈妈擦着眼泪，一边坚强地说：“妈妈，听说每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的。我一定要讲好话，做一只漂亮的蝴蝶。”

工夫不负有心人，经过长久的磨炼，克雷蒂安终于能够流利地讲话了。1993 年 10 月，克雷蒂安参加全国总理大选时，他的对手大力攻击、嘲笑他的脸部缺陷，对手曾极不道德、带有人格侮辱地说：“你们要这样的人来当你的总理吗？”然而，对手的这种恶意攻击不仅没有换来选票，反而招致大部分选民的愤怒和谴责。当人们知道克雷蒂安的成长经历后，都给予他极大的同情和尊敬。在竞争演说中，克雷蒂安诚恳地对选民说：“我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶。”最后，他以极高的票数当选为加拿大总理，并在 1997 年成功连任，被加拿大人民亲切地称为“蝴蝶总理”。

俗话说：“不经历风雨，怎么见彩虹！”由于在雨后，空中保存的雨雾把阳光折射了，从而产生了七彩的毫光。这阳光的折射就像人生中的不幸和磨难，折射使阳光锦绣起来，不幸和磨难也会使人生锦绣起来。不幸的到来并不是意味着生活如临深渊，有时候，不幸也是一种幸运，与难题作斗争不仅磨砺了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争预备了丰硕的经验。

没有经历过苦难的人很难成功，不敢穿过黑夜的人，永远不能迎接黎明。卡内基曾说过：“人生所能得到的最好财富，就是出生在贫寒之家。”其实不仅仅是出身，一切苦难、挫折，也都是人生不可多得的财富。张海迪，以残疾之躯，完成了很多健全人都无法做到的事情，她的事迹曾鼓舞和打动无数人。她因此成为一代中国青年的楷模，被誉为“中国的‘保尔’”。

安逸舒适会消磨人的意志，挫折苦难却是前进的动力。那些成功的人们，其实都曾经“不幸”过，甚至曾比多数人更加落魄。

不幸是幸福的孪生姐妹，她或许没有幸福这样华丽光鲜的外表，常常被人们唾弃，在幸福之时被人们遗忘。当我们仰望自己头上成功的幸福光圈时，我们也不妨看看脚下成功的垫脚石，正是这些不幸的垫脚石，奠定了我们今日的幸福。

逆境感恩，减少内心的痛楚

人生有许多面，有积极也有消极，有活力也有颓废，你怎么搭配组合，你的生活面貌便会怎么呈现。如果你希望你的人生是彩色的，那就别再过着灰暗的生活。从不同的角度看人生，这是一种智者的态度，一种对生活充满希望的智慧。从不同的角度看人生，你便会发现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

生命如此美好。

每个人都有处于逆境的时候，当处于逆境时，不要埋怨生活的不公平，更重要的是对生活充满自信，因为阳光拥抱每一个喜欢生活的人。每个人都有自己的烦恼和磨难，有时是因为身体上的不适和痛苦，有时则是精神和心灵上的痛苦、失意，有时不得不忍受误会和曲解。当然，任何人都想免除生活中的磨难，而这是不可能的，磨难本身就是生活中的一部分。

有一次，小和尚在挑水的途中不小心摔倒了，水撒了一地，木桶也摔坏了，而且他的膝盖也划伤了。小和尚只好拎着唯一没事的扁担一拐一拐地回到寺庙里。

老和尚看到他这模样，哈哈大笑起来。

小和尚更加不悦："师父，我这么狼狈，你怎么还笑得出来呢！"

老和尚说："我这是替你高兴啊。"

小和尚把扁担扔在地上说："师父，枉你打坐那么多年，非但没有怜悯之心，还和世人一样落井下石！"

老和尚拾起扁担，笑着说："我并非落井下石，而是替你高兴。过了今天，你将学会如何修木桶，至于你的膝盖，修养几天就没事了，而且你以后挑水便再也不会摔倒了，这难道还不值得高兴吗？"

听完师父一席话，小和尚顿悟了。

老和尚是智慧的，通过小和尚摔跤这件小事，就让小和尚懂得了应该感恩逆境，并从逆境中成长的道理。的确，逆境可以锻炼人的意志，使人变得坚强。拼搏时留下的那些累累创伤，是峥嵘岁月的一种馈赠。那每一道伤口，都是一次演练、一次提高、一个顿悟。有磨难才会有痛苦，才会使人思索。一个人只有在痛苦中思索，才会领悟人生的真谛，才会明智练达，而只有明智的人，生命才会不同凡响。

一个人的一生如果总是一帆风顺，没有经受过任何磨炼，那就很容易变得自我满足、狂妄自大。这样的人往往经不住任何打击，它们是温室里的花朵，极易在细小的挫折面前乱了阵脚，从而坠入绝望的深渊。但经过逆境考验的人，为了摆脱困难，必然会在逆境中奋力拼搏从而走上成功之路。他们往往对社会，对他人更具有爱心，对人生有更深的体会。如果没有苦难的磨炼，我们也许体验不到人间的冷暖真情。

当然，感恩不分顺境与逆境，在顺境中成功是人之常情，我们感谢天时地利人和也是很正常的事情。但是在逆境中仍懂得感恩的人，才是真正幸福的人，因为逆境中，常常有太多的人怨天尤人、自暴自弃，最终放弃了自我、放弃了成长。只有少部分人能够保持一颗感恩的心，在逆境中成长，不断地总结经验、不断地自我反省。

某大公司招聘职业经理人，应征者云集，其中不乏高学历、工作经验丰富的人。最后，老板将亲自面试最后的六名应征者。可是当面试开始时，主考官却发现考场上多了一个人，就问道："有不是参加面试的人吗？"

坐在最后面的一个男子站起来说："先生，我在第一轮就被淘汰了，但我想参加一下面试。"

所有的人都笑了。主考官不以为然地问："你连第一关都过不了，又有什么必要参加这次面试呢？"

这个男子说："因为我掌握了别人没有的财富，那就是我本人。"

大家又一次哈哈大笑了，认为该男子太狂妄自大。

该男子继续说："我虽然学历不算太高，也没担任过重要职务，可是我却有着10年的工作经验，曾在12家公司任过职……"

主考官插话："虽然你的学历和职称都不高，但是工作10年倒是不错。不过你换了12家公司，这可不是一种令人欣赏的行为。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

男子说："我没有主动要换工作，是那 12 家公司先后倒闭了。"

大家又是一阵大笑。

一个考生说："这也太倒霉了！那些公司肯定是因为有你这样没用的员工才会倒闭的。"

男子笑了笑："不，公司倒闭不是我的失败，而是那些公司的失败。而这些失败积累成我自己的财富。我很了解那 12 家公司，我与同事努力想挽救，虽然没有成功，但我知道错误与失败的每一个细节，并从中学到了许多东西，这是别人所学不到的。很多人只是追求成功，而我更有经验避免错误与失败！"男子停顿了一下，又接着说，"我知道，成功的经验大部分相似，容易模仿，而失败的原因却各有各的不同。用十年学习成功经验，不如用同样的时间经历错误与失败，在逆境中学到的东西反而更多、更深刻。"

如果你是上例中的男子，你会怎么做呢？相信你更多的时候是在埋怨中度过的。我们不妨换一个角度想一想：塞翁失马，焉知非福。错误和失败并不是 100% 的，面对错误和失败，只要懂得总结和整理，你也会迎来属于自己的成功。在困境中学会了感谢，你才能挣脱人生的困境，走向光明未来。

孟子曾经说过："天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……"真正伟大的人是在逆境中磨炼出来的。我们也应该从逆境中找回真正的生活价值，每个人都会在现实生活的考验中亮出公正的尺寸，所以我们应学会在逆境中感恩，甘愿承担起每天的考验，把逆境看作是上天为考验我们、造就我们的学校。

在逆境中也要学会感恩，因为当我们感恩的时候，感恩的心把我们造就得谦逊、温柔，帮助我们摆脱一切的污秽邪恶。其实，如果遭遇挫折，仍能心存感恩，以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生必定是辉煌的，这样的人也一定会等到幸福的敲门。

感谢挫折，它们让你更坚强

人生要得到欢乐就必须能承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼，也是一个人成长的必经过程。当你遇到挫折的时候，才会反省自身，搞清自己的弱点和不足，并认真加以总结和改进。所以说，痛苦和挫折就是人生的催熟剂，我们都应该感谢痛苦，感谢挫折，而不是躲避。

哈佛大学哲学家费德罗也曾说过："蝴蝶的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时，这天定的狭小通道对它来讲无疑成了鬼门关，那娇嫩的身躯必须竭尽全力才可以破茧而出。许多幼虫在往外冲杀的时候力竭身亡，不幸成了飞翔的悲壮祭品。有人怀了悲悯恻隐之心，企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些，他们用剪刀把茧的洞口剪大。这样一来，所有受到帮助而见到天日的蝴蝶都不是真正的精灵——它们无论如何也飞不起来，只能拖着丧失了飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行！原来，那似鬼门关般的狭小茧洞恰是帮助蝴蝶幼虫两翼成长的关键所在，穿越的时候，通过用力挤压，血液才能被顺利输送到蝶翼的组织中去；唯有两翼充血，蝴蝶才能振翅飞翔。人为地将茧洞剪大，蝴蝶的翼翅就没有了充血的机会，爬出来的蝴蝶便永远与飞翔绝缘。"

赵鑫鑫从 8 岁就开始学棋，2001 年全国少年赛，13 岁的他破格参加 16 岁组的比赛，一举夺得冠军，从而获得国家大师的荣衔。这名天才棋手震惊棋坛，前程可谓不可估量。然而，2005 年，赵鑫鑫在全国象棋大师赛上夺冠后，爆出了"让棋"丑闻。随即，赵鑫鑫迎来了"取消申请特级大师称号资格，停赛一年"的一纸罚单。这一事件不仅让赵鑫鑫痛失晋升全国象棋特级大师的资格，还几乎让他放弃了在楚河汉界继续下去的信念。

面对这样的打击，赵鑫鑫无数次想着要放弃下棋了，但是在家人、朋友和老师的安慰和鼓励下，他仍然坚持了下来。

禁赛期间，赵鑫鑫走进了温岭中学的校园。这一年的时间，他再没有摸过象棋。赵鑫鑫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



承认，这段日子在不断地锻打着他的意志。“我变得成熟起来，坚强起来。”赵鑫鑫说，“禁赛期间，我一直在想，特级大师和全国冠军，我一定要拿到。我要靠自己的本事，把它们拿过来。”

直到 2007 年，赵鑫鑫在全国个人赛上，先是以全场最高得分的成绩冲出预选赛，之后在决赛中一路过关斩将，并在半决赛中力克赵国荣，在决赛中战胜吕钦，最终夺得冠军。

之后，赵鑫鑫在总结成功的原因时，他说：“如今想起来，两年前晋升特级大师也许不是好事。因为挫折让我变得成熟了。就说这次比赛，要是以前的我，面对夺冠机会肯定会乱了手脚，而这次，我体会到了从未有过的平静。”

人的成长也就像蝴蝶的破茧过程，在痛苦的挣扎中，意志得到磨炼，力量得到加强，心智得到提高，生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时，就会发现，你已经拥有了飞翔的力量。如果没有挫折，也许就会像那些受到“帮助”的蝴蝶一样，萎缩了双翼，平庸一生。

大文豪莎士比亚曾经说过：“生活如同契约，有着不可推卸的责任。”的确，一帆风顺的生活是可望而不可及的。无论我们愿不愿意，都不得不面对生活交给的难题。如此一来，如何战胜挫折，如何在挫折中学会坚强就成了我们每个人的必修课。

有一位青年在一家公司做得很出色，他为自己描绘了一幅灿烂的蓝图，对前途充满信心。可就在这个时候，这家公司突然倒闭了，这位青年认为自己是世界上最不幸、最倒霉的人，于是他每天都垂头丧气的，公司的其他同事都在忙着找别的工作，而他却沉浸在失落中无法自拔，更不要说去找新的工作了。

这时，他的经理找到他，这位中年人拍了拍他的肩说：“你很幸运，小伙子！”“幸运？”青年人叫道。“你所说的幸运，就是自己所在的公司倒闭了是吗？”经理解释道：“凡是青年时候遭受挫折的人都是幸运的，因为这可以让你学到该如何坚强。如果一直很顺利，到了四五十岁，忽然受到挫折，那才真的可怜，到了中年再学习，就真的是太晚了。”

这位经理说得很有道理，越是年轻，越应该庆幸生活所赐予的挫折。生命其实是一次次蜕变的过程，唯有经历过各种各样的折磨，才能拓展生命的宽度。通过一次又一次与各种折磨握手，历经反反复复的较量，人生的阅历就在这个过程中日积月累、不断丰富，而我们也在这一次次的挫折磨练中变得更加坚强。

人生是没有捷径可言，每一步都是必需的。挫折、失败其实并不可怕，正是它们的存在才教会我们如何寻找到通往成功的道路。如果一路都是坦途，那我们很可能会沦为平庸。没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实，因为温室的花朵注定要失败。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。这句话道出了成功的不容易，也道出了挫折的重要性。挫折是石，敲碎你天马行空的想象；挫折是火，烧净你自私无知的心灵；挫折是水，洗涤你无理野蛮的思想。因此，我们应该怀着一颗感恩的心，感谢生命中所经历的一切挫折与困境，因为没有它们，就不可能有今日坚强的你，而坚强，又是成功者必备的素质之一。

感激对手，他们给了你壮大的机会

在《康熙王朝》中，康熙对自己的敌人（对手）说过一句肺腑之言：“感谢你们，是你们让我不敢有丝毫的懈怠，是你们让我不断地成熟……来生希望你们继续与我为敌。”

康熙的这一段话，从一定意义上来说，是对对手的肯定。因为强大的对手而形成的竞争激烈的苦难环境往往是人生的一笔财富。但是在生活中，并不是所有人都喜欢碰到对手，可正是对手的存在，使你成为一个更聪明、更努力、更有价值的人。没有对手，人们就更容易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自满、任性或偷懒，不思进取。

1996 年“世界爱鸟日”那天，芬兰维多利亚国家公园应广大爱鸟者的要求，放飞了一只被关了 4 年的秃鹰。事过 3 日，当那些爱鸟者还在为自己的善举津津乐道时，一位游客在距公路不远处的一片小树林里发现了这只秃鹰的尸体。解剖发现，秃鹰死于饥饿。

秃鹰本来是一种十分凶悍的鸟，甚至可与美洲豹争食。然而它由于被笼子关得太久，结果失去了捕食能力。

无独有偶，一位动物学家在非洲奥兰河两岸考察生活时注意到河东岸和河西岸的羚羊大不一样，前者繁殖能力比后者强得多，而且奔跑的速度每分钟快了 13 米。

他感到十分奇怪，既然羚羊的品种是一样的，何以差别如此之大呢？为了解开其中之谜，这个动物学家和当地动物保护协会做了一项实验：在两岸分别捉 10 只羚羊送到对岸生活。结果送到西岸的羚羊发展到 14 只，而送到东岸的羚羊只剩下 3 只，另外 7 只被狼吃掉了。

谜底终于被揭开，原来东岸的羚羊之所以身体强健，只因为东岸居住着一个狼群。于是为了生存下去，羚羊变得越来越有“战斗力”，而西岸的羚羊之所以“弱不禁风”，恰恰就是缺少天敌，没有生存压力。

这样的道理其实并不难懂，即使是不识字的渔民也懂得这样的道理：挪威的渔民驾着渔船回港，人们纷纷挤向渔船买鱼，可惜鱼槽中的沙丁鱼都已经死了，只能作削价处理。渔民们对此束手无策，可其中有一位名叫汉斯的渔民则不然，他船上的沙丁鱼都在活蹦乱跳。原来汉斯的鱼槽里有一条凶悍的鲶鱼到处乱窜，迫使沙丁鱼们紧张游动，不敢懈怠，如此才存活下来。聪明的渔民就懂得用鲶鱼来维持着沙丁鱼的生命，因为他懂得对手的重要性。没有对手，你的生存也就没有了动力。

感激那些伤害你的人，因为是他们磨炼了你的心态；感激那些欺骗你的人，因为是他们增长了你的见识；感激那些鞭打你的人，因为是他们消除了你的惰性；感激那些遗弃你的人，因为是他们教导你要自立。我们必须懂得：没有压力怎会有动力！没有竞争怎么会有进步！正是对手的追赶才让我们不停地向前迈进，从而让我们不断地进步！这样的道理在大自然中如此，在人类社会也同样存在。没有竞争，就没有发展，没有对手，自己就不会强大，没有对手，又谈何胜利？！

相传，古印度有位英勇无敌的王子，一次征战凯旋后大宴群臣。在盛大的庆功宴上，王子谦逊地举起金杯致感谢辞，他向前辈、大臣们表示感谢，向将士们表示感谢，向黎民百姓表示感谢，甚至连为他牵马的仆人也没忘记，大家都感动不已。

一旁的老国王看到这样的情景，拍拍王子的肩膀，提醒道：“我的孩子，有一个最重要的人，你还没向他致谢呢。”王子一怔，所有的人都感谢了呀！他实在想不出，就向父王请教。老国王笑了笑，不急不慢、一个字一个字地说：“你的对手。”

当你在人生的旅途上披荆斩棘，艰难前行的时候，其实你并不寂寞。同行的除了在你身边陪伴你、保护你的朋友，也有隐藏在暗处，时刻准备给你致命一击的对手……在现实生活中，要感谢你的对手，你的进步和成熟是在与对手的较量中逐步积累的。正是他们让你真正认识到生存的艰难、残酷，让你在逆境中摔打从而学会生存，也正是对手，才让你变得更加强大。不要埋怨那令你跑得很累的人，恰恰是他们，才能使你跑得更快！感谢你的对手，因为他们总是第一个发现你的错误。

诚然，竞争所带来的巨大压力，会使你寝食不安，自然不如与世无争的日子好过，但唯有在与对手的激烈的交锋中，有了比照的目标。人们才会清醒地认识到自己的短处，从而不断地修正自己，逐步发展壮大。没有对手的生物，会成为死气沉沉的生物；同样，一个人、一个团体、一个组织，如果没有了对手，也一定会走向怠惰和没落。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拥有一个强劲的对手，其实是一种福分、一种造化。我们常会听到这样一句话，叫作“遇强则强”。你应该感谢你对手的强大，因为足够强大的他，才能激励你成长，感谢对手的“大举进攻”，因为他让你更明白自身的缺点和不足；感谢对手的排斥与异议，让自己增添了人生的历练与信念。

不要总是在想如何制裁你的对手。心存怨恨就是让对手控制了你的心情，把自己投到愤怒的炼狱中去。敞开心扉，容纳百川，宽容你的对手，这也是在宽容你自己。万事万物都是有利亦有弊的，面对对手所带来的压力也是如此，可能这样的压力刚开始会让你陷入思维的困境而失去明晰的判断能力。但是短暂的踌躇之后，我们还是要回归到正确的道路上来。

面对对手，我们应该摆正对他们的态度，如果你不是坦然而大度地接受并祝福对手，而是一门心思地怨天尤人，那么结果可想而知，你很可能被你的对手打败，迎来人生的低谷。我们应该将对手所带来的压力转化成可供自身利用的资源，与对手携手共进，最终获得双赢，乃至打败对手。但是打败对手并不意味着结束，未来我们还将会迎来下一个对手，下下个对手，正是在这些对手的追赶当中，我们学会了如何前进。因此我们必须懂得要感激这些对手，因为正是他们给了你壮大的机会。

即使失败了，也别忘记花一分钟感恩

现在社会，人们都在讨论成功，人们都在分享那些成功人士的成功故事和成功经验，甚至还出现了成功学。但是我们往往会发现，有这样一群人，它们的成功总是来得那么的突然，那么的出乎意料。他们原来都被划为失败者的行列，却因为自己一个小小的举动，让自己又回归到成功者的队伍。似乎失败与成功，在空间上只是一堵墙的距离，在时间上只是一分钟的间隔。

一家外资公司的公关部需要招聘一位职员，前来应聘的人很多，经过甄选，最后只剩下5个人。面试人员告诉这5个人，录用谁得由经理层会议讨论才能决定，其结果会在3天内发到他们的邮箱里。3天后，其中一位的电子邮箱里收到一封，信是这家外资公司人事部发来的：“经过公司研究决定，你落聘了。我们虽然很欣赏你的学识、气质，但名额有限，这实在是割爱之举。本公司以后若再招人，必会优先通知你，你所提交的材料在被复印后，不日将邮寄返还你。另外，为感谢你对本公司的信任，还随之寄去本司产品的优惠券一份。祝你好运！”

这名应聘者知道自己落聘了，有点难过！但又为该公司的诚恳所感动，便花了一分钟时间回复了一封简短的感谢信。

两天后，她却接到了那家外资公司的电话，说经过经理层会议讨论，她已被正式录用。

她很不解，后来才明白“邮件”其实是公司最后的一道考题。她能胜出，只不过因为懂得并愿意花一分钟去感谢。

现实生活中，我们遇到这样考题的机会往往很少，但是什么叫机遇呢？机遇不就是这样往往让我们猝不及防吗？这位最终被聘用的职员因为自己感恩的一个小举动，就让自己获得了一个好工作，她正是凭借着这份运气抓住了这样的一个机遇。

这就是生活，随时都会发生变化，由于它的不可捉摸，才让我们如此期待，如此努力地生活。不论我们走过的道路何种何样，我们都应该懂得感恩，因为它们装饰了我们的生活，让我们的生活丰富多彩。

成功是一位贫乏的教师，它能教给你的东西很少；我们在失败的时候，学到的东西最多。因此，不要害怕失败，失败是成功之母。没有失败，你不可能成功。那些不成功的人是永远

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有失败过的人。同样，在通往幸福的道理上，也必然会出现不幸福。那么失败了、不幸了我们又该怎么办呢？我们应该懂得如何去面对。有人说，“终结一条道路最好的方式就是走完它。”失败并不意味着结束，它只有经过我们的消化和处理，才能够是真正地完成。不论结局如何，我们都应该真心地感谢那些胜利者以及所有的参与的人。

在通往幸福的道路上难免坎坷和曲折，有些人把痛苦和不幸作为退却的借口，也有人在痛苦和不幸面前只是轻蔑地一笑，然后什么也没有留下，而有另一种人，他们不仅能够正确地看待痛苦和不幸，还能在痛苦和不幸中寻得复活和再生。有时候，也许你无法改变失败的结局，但是你能够善待这样的结果，用一颗感恩的心对待它，毕竟在整个过程中，你付出过，也努力过，谁又能说这是真的失败呢？

如果每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败都当作成功的前奏，那么成功离我们该多么近呢。作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。这样的心理准备不仅仅是接收，而应该是用一颗感恩的心来面对。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的风险，所以我们要不断提高应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，看重过程，看轻结果。

不要在遭遇困难与痛苦时，总是认为自己根本无力承担，更没有办法去解决，如果你这样认为，就是极大的错误。你有相当好的经历，有着丰富、宝贵的才华，为什么好运没有发生在你的身上呢？其实，最主要的还在于，你是否能够在面对困难的时候，既不被眼前的悲惨局面所迷惑，也不为可能面临的失败感到沮丧，如果你能正视困境，以一颗感恩的心来应对困境，那就成功一半了。所以，即使一时失败了，也别忘了感恩，因为现在的失败，造就了未来成功的你。

及时行善，学会回馈社会

生活中，我们常常会看到这样的现象：你坐在公交车上，在某一站，一个老人拄着拐杖走上车来，你下意识地要站起来把座位让给他，但就在你欲让位时，车厢内有人已经站起来了；你在广场上散步，看到有人踩在香蕉皮上跌了一跤，就在你观望并感叹是谁不讲社会公德时，某个过路人已捡起香蕉皮扔到了垃圾桶里；你在街上行走，一个乞丐走过来伸手向你乞讨，你的手已经摸到口袋里的零钱，你忽然想到他会不会是骗子，等你掏出来时，乞丐已经走远了……

这些是生活中每个人都可能遇到的情形，这正代表了每个人内心的一份善良，可往往因为一念之差，而让自己错过了行善的机会。

在台湾花莲，有一位证严法师，她主持的慈济会里有一句话让人震撼：行善要及时！他们的会员向别人捐赠时，都会心诚地向对方说一声：谢谢。为什么要向被救助者说一声谢谢呢，因为是对方让我们表达了慈善之心，让我们得到了一种心灵感受，灵魂得到了一份安慰。

对于行善来说，往往不仅仅局限于信仰上的差别，不是你信了就需要行善，不信就不需要行善的，这是人们对待社会的一份感恩的心。其实，对于社会的这份感恩之心，往往并不总需要信仰的支撑，恶有恶报、善有善报、与人方便、自己方便，这些仿佛已经成了我们的口头禅，无论老少。“积善之家，必有余庆”这句古话已经由来已久，正是这种行善的心，让人与人之间的关系更近，让社会更加和谐。

行善首先是向善，像向往光明、向往快乐一样向往着善，没有行过善的人不知道，行善却也有大快乐，这种快乐是精神上的一种安慰。当我们乞求社会财富与地位时，我们是一个弱者，而当我们行善时，我们突然发现，我们是自己的主人，是社会的强者，是一个可以帮助别人帮助真正的弱者的人。这种回馈社会的行为可以带给你无限内心的安慰，却并不会在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



乎你自己是否拥有多少的财富和多高的地位。

行善行为本身与财富的多少并不成正比，它更多的是一种感恩的心的体现。不同的是，对于普通人来说，我们只能拿出一点以表达我们自己的心意，而那些有一定实力的人就相对能拿出多一点的力量。不过，不论多少，人们从中收获的幸福都是一样的，并在这样不断的行善中越来越幸福。

在这群有实力的人当中，企业家当然占有很大的份额。他们也尽自己最大的努力来及时行善，追求经济效益是企业家的本性和职责，利润是发展企业，驱动企业扩大的支柱，在企业发展的同时，时刻不忘自己应该承担的社会责任，才是一个成熟的企业家。

经过 10 多年的发展后，金赛银成功地完成了转型，成为一个具有强烈社会责任感的企业家。在就业、教育、帮助社会弱势群体等方面，都作出了巨大贡献，为众多企业树立了很好的榜样。目前在他的金百合就业的员工 300 多名，平均年龄在 26 岁，其中安排下岗 40、50 女职工 100 多名，扶持残疾人就业 8 名，为社会就业贡献了自己的一份力量，金百合不仅是一个企业更是一所好的学校，多年来已成为摄影行业的人才培训基地，为社会培养了一大批优秀的专业人才。

金赛银不仅注重企业自身的发展，还非常积极承担社会责任，积极参与各项社会公益事业。2006 年 2 月，金赛银的一位朋友告诉她：一个身患黄胆性肝炎，被巨细胞病毒感染的仅三个月大的小女孩被遗弃在乌鲁木齐的一所医院里。听说此事后，金赛银心生怜悯之情，立刻赶往医院看望这个可怜的弃婴。医生告诉金赛银，小女孩患的是疑难病，需要 2 ~ 5 年的精心治疗才能康复，医院正准备将小女孩送往儿童福利院。“可是福利院没有医院，送进去也不能保证孩子的健康呀？还是先留在医院进行治疗吧，费用由我承担。”金赛银下决心为孩子治病。在医院治疗 1 个月后，孩子的病情稍微稳定下来。此时，金赛银又做了一个大胆的决定：领养孩子。之后，金赛银花费数万元定期带孩子住院治疗，并请保姆精心照顾。到小女孩 2 岁 8 个月的时候，病情得到稳固，身体恢复到健康状态，并上了托儿所。

2008 年 5 月 12 日，汶川大地震举国悲痛。此时，金赛银正带领金百合的员工进行奥运宣传活动。国殇之时，爱国心切，金赛银立即联合天山区慈善总会，携亚洲第一巨人张欢进行募捐宣传活动，并组织公司员工捐款，共筹集善款达 6 万元。

2005 ~ 2008 年，金赛银联合自治区慈善总会，多次在人民广场举行“资助寒门英才上大学”活动，现场进行婚纱义卖，共筹集 6 万多元，资助了 10 多名贫困大学生。

除此之外，从 1999 年至今，在市团委的号召及影响下，金赛银捐资助学，帮助乌鲁木齐县达坂城东沟乡 20 名贫困小学生（其中有 5 名残疾孩子）重返校园。除了负担孩子们每年的学杂费和生活费外，还在每年六一儿童节带领孩子们到乌鲁木齐逛公园，让孩子们体验到童年的乐趣。另外，金赛银经常和公司员工带着衣服、体育用品和学习用品去看望孩子们。

从今天起，让我们做一个行善的人吧，在力所能及之内，你就尽自己最大努力的帮助别人，及时行善，学会回馈社会。你要做的不仅仅是遇到乞丐，然后拿出口袋里的几块钱，而是感受这种行为给自己带来的内心体验。社会中存在一些人，往往财富过亿，却一毛不拔，甚至会自私冷酷。我们无法要求别人，但是我们能够约束我们自己，我们应该从自身做起，做一个及时行善的人。赠人玫瑰，手有余香，为善获得的快乐与愉悦，别人体会不到，那永远是我们自己的财富。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会宽容，拥抱幸福

退一步海阔天空

生活可以说是喜怒哀乐的集合。我们常常会遇到很多的麻烦，往往是因为我们自己一味地横冲直撞而不愿后退所造成的，有时候，退一步真的可以海阔天空。

心理学家威廉·詹姆斯说："宽宏精神是一切事物中最伟大的。""智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。"在人际交往中，我们应本着宽宏的精神"退"一步，尽量站在他人的角度上思考问题，少一点呵斥和责骂，多一些宽容和退让。因为与对方计较，不仅仅是与对方过不去，你同时也与自己过不去。我们不妨试着后退一步，一步之遥处往往有着海阔天空的灿烂。

有一天，大哲学家苏格拉底和一位老朋友在雅典城里漫步，就在他们边走边聊的时候，忽然有一个莫名其妙的人冲了出来，对着苏格拉底打了一棍子后就逃了出去。他的朋友立刻回头要去找那个家伙算账。

但是苏格拉底却拉住了他，朋友不解地说："难道你怕那个人吗？""不，我绝不是怕他。""人家打了你，你都不还手吗？"苏格拉底笑笑说："老朋友，你别生气。难道一头驴子踢你一脚，你也要还它一脚吗？"

苏格拉底的话是很有道理的，在面对这一问题时，如果你想不通，一定要和别人弄出个所以然来，最后的结果往往只有三种，第一种是你输了，他赢了。然后他吹着口哨，开开心心地走了，留下你在那郁闷地捶胸顿足生闷气。要么两败俱伤，双方激战一番后仍没有结果，然后大家不欢而散了。第三种就是你赢了，他输了。他边骂你边离开了，想着有个人在背后骂你，估计你心情也不会好到哪去。在这样的情况下，苏格拉底的处理是非常正确的，他选择了后退，对于无意义的争论则干脆放弃，还调侃地表明自己不计较的原因。

哈佛大学哲学家迈克尔说："人如果没有忍耐之心，生命就会被无休止的报复和仇恨所支配。"所以，当我们被一些事情蒙蔽，感到生气、焦躁或是不安的时候，不要急着往前冲，先退后两步，往往就会收到截然不同的效果。

哈尔德·伦克是蒙大拿州道奇汽车的代理商，他深谙退一步这种积极心理学的智慧。当时汽车销售的压力相当大，每当顾客向他抱怨时，哈尔德·伦克总是一副冷酷的表情，这往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



往造成他与顾客之间的冲突，产生种种不愉快，使他的生意逐渐减少。

随着生意的减少，伦克也在思考这其中的原因，他发现，在顾客抱怨时他冷漠的表情，不会得到任何好处，反而使自己陷入困境。于是，他开始尝试其他方法来与顾客沟通。当顾客向他抱怨时，他总是笑着对顾客说："真是不好意思，我们确实是犯了不少错误，你车子的问题，请你详尽地告诉我，我会尽最大努力为你解决。"顾客看到老板这样的态度，也就提不起怒气了，最后问题就在和颜悦色中解决了。

慢慢地，他的生意逐渐又好了起来。哈尔德·伦克"退一步"的办法使事情变得容易解决，也减少了顾客的怨气。很多顾客不仅向他表达谢意，还介绍他们的朋友来伦克这里买车。

在伦克的身上，我们看到了一个人在处理同一问题上的转变。对待同一问题，只要转换一下思维，就会发生完全不同的变化。在与顾客相处时，如果顾客抱怨，你也不快的话，这就形如干柴遇烈火，又怎么可能不点燃呢？在这个时候如果你后退一步，那么在无形中也给了顾客舒缓心情的时间，也让顾客体会到了你耐心的服务，何乐而不为呢？

也许有人认为退让是懦弱的表现，非也，退让是一种大度，一种包容。我们生活在现在这样一个竞争性的社会里，每个人都会为自己争取到最大的利益，最后争得两败俱伤，是我们最不想看到的结果。然而，退让却是竞争中的另一种选择，表面上似乎退让代表认输，代表失败，但其实退让所带来的是内心的一份怡然，一份快乐，因为你的退让会使他人轻松。

生活中经常可以看到许多因为一些小事而酿成大祸的现象。其实，为了一些小事而大动干戈是根本没必要的。震惊全国的云南昆明"2·23"特大四人被杀案已经过去了许多年，但是每每提起都让人揪心。据有关消息称，犯罪人马加爵是云南大学生化学院生物技术专业2001级学生，他的杀人动机缘于与同学的小摩擦、小矛盾，加上他本人性格内向、孤僻、易发怒，一些本来就不大的问题，最终却酿成了杀人的弥天大祸。

从马加爵的身上，我们认识到，生活中我们没必要去计较一些鸡毛蒜皮的小事，更没有必要为此而大动干戈。在生活中我们应当坚信"退一步就会海阔天空"的道理。人生在世，许多时候都要学会退让，纷繁复杂的社会，就如同烟波渺渺的大海，有时风平浪静，有时波涛汹涌，有的地方隐藏着暗礁，有的地方弥漫着迷雾。生活中，我们应懂得审时度势，懂得进退之理，如果只是莽莽撞撞，不知退让，反而会耽误行程，使自己的目标迟迟难以实现。

在人生奋斗的过程中，我们必须懂得"退"，它不是消极，也并不意味着认输。在征途中，我们总会遇到许多意想不到的事情，这时，要学会退让，正所谓"忍一时风平浪静，退一步海阔天空"。

有时候锋芒毕露势必会给自己带来一些不必要的麻烦，对方可能会在你咄咄逼人的攻势下恼羞成怒，然后处处针对你，这样是有百害而无一利的。要明白，退让不是害怕，也不是软弱，而是胸怀全局，抓大放小，重点突破，为了早日成功的一种策略。

一个真正拥有积极心理学智慧的人，懂得在一些和原则无关的问题上选择退让，更懂得后退，是为了更好地前进，不要让一时的冲动影响了自己整个人生的发展，小不忍则乱大谋的道理不难理解，我们不能因为一时的冲动而给自己的人际交往带来麻烦。

博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼

哈佛大学的一位心理学教授曾经通过研究发现，同样的烦恼，带给不同的人却是不同程度的痛苦。也就是说，同一件事情，对有的人来说或许是灭顶之灾，而对另外一些人，却似

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乎不值一提。比如说，同样是考试落榜，有的人会想不开，企图结束自己的生命，有的人却撇撇嘴说，大不了再来一次。

的确，人的一生总是会遇到很多的痛苦和烦恼，很多人会为这些痛苦和烦恼郁郁寡欢，人们也一直在寻找一种方法，可以稀释一切痛苦烦恼，让自己获得幸福。

对于世事烦恼，我们似乎找寻到了绝佳的对策，那便是博大自己的心量。然而有人或许会问，小小的一颗心，怎么能容纳得了那么多的烦恼呢？其实，只要你努力修炼，心胸和气量完全可以变得无限博大。

号称“海内书院第一”的白鹿洞书院，是我国历史上第一所保存完备齐全的书院。它的前身是五代南唐升元年间修建的“庐山国学”。由于唐代时隐居于此的李渤饲养了一只白鹿，并终日与其相伴相随，故人称白鹿先生，庐山国学也因之被称为白鹿洞书院。

李渤在江州任刺史时，时常读史问经，并常常与佛教高人切磋求教。有一次，他向当时颇有名气的智常禅师问道：“近日参阅佛典，只见上头说‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’，鄙人认为，这未免太过玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳得了那么大的一座须弥山呢？这莫不是在唬人吧？”

智常禅师闻言，微微一笑，反问道：“人家都说先生你学识渊博，涉猎广泛，所阅书籍，大概已逾77卷了吧。人们都将你称为李万卷，可有这回事？”

“那是自然！教书育人，广泛涉猎，我自认逢书必阅，时至今日又岂止77卷？”李渤颇为得意，禁不住飘飘然起来。

“那么你读过的万卷书今又何在？”智常禅师不动声色地继续问道。

李渤抬手指着自己的脑袋不假思索地说：“全都在这里头了！”

智常禅师缓缓地说道：“奇怪，我看你的头颅只有一粒椰子那么大，那么，你又是如何将那万册书卷放进你那小小的脑袋里去的？莫非你也是在唬人？”

李渤听闻此言，恍然大悟，久久静立，沉吟不已。

其实，心的容量和脑子的容量是一样的，尽管我们的心只有拳头大小，但它却拥有容纳百川的潜力。但问题在于，这样博大的心胸不是与生俱来的，它是人们后天锻炼而来的。

博大自己的心量，是人生中重要的一课，也是生命中长久的命题，需要你努力去求索，努力去追寻。一旦拥有了博大的心胸气量，那么再多的烦恼，对我们而言，都如同撒入湖中的一把盐，立刻变得淡而无味，而我们却依然保持着澄明的心境，保持着波澜不惊的情怀。

一个人的心量有多大，他的成就就有多大，不为一己之利去争、去斗、去夺，扫除报复之心和嫉妒之念，则心胸广阔天地宽。当你能把虚空宇宙都包容在心中时，你的心量自然就能如同天空一样广大。无论荣辱悲喜、成败冷暖，只要心量放大，自然能做到风雨不惊。

心量是大还是小，往往在于自己愿不愿意敞开心扉。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨，都能承担。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！

通常情况下，人的心胸不够广阔最大的原因就是人类过度以自我为中心。每个人都把自己看作是主体，是中心，认为一切都应该围绕着自己转，只有消除这种自我意识，心胸才会变得广阔。那么如何才能扩展自己的心量呢？通过以下几步可以帮助你。

1. 你要用不同的角度去分析每一件事情。

如果你每次思考事情都只是从自己的角度出发，那么你永远都会觉得你的朋友的观点与思想不合理；如果你能够看到别人的角度，也许你就不会太过执着于自己的思想了。你要明白这个世界上每一个人都有每一个人的标准，每一个人都有自己的思想，就算最愚蠢的人都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

有自己的思想和标准。我们要懂得换位思考，懂得体谅别人。

2. 心胸不够广阔就是自己的自尊心和傲气偏高。

每一个人都有自己的自尊和傲气，每一个人都认为自己是最聪明的，每一个人都认为自己的思想和所作所为是正确的。因此在处理事情时，如果我们一味地把自己的思想强加给朋友，那么事情最终只会不欢而散，双方都很痛苦，尽量放低自己的姿态，遇到事情要及时地沟通。

3. 要做个心胸广阔的人就要懂得宽恕。

只要你能够明白“互为因缘”的概念，你就能够做到宽恕。你要把世界上的人和事物看成是一张巨大的网，人与人之间都是互相依存，互相需求，而非独立自主的，就好像蝴蝶效应一样，蝴蝶在北京拍拍翅膀，会造成微小的天气变化，经过一段时间，最后可能会影响到温哥华的天气形态。与身边的人相处，我们也应该带着一颗宽容的心。有时候，某个人今天是你的敌人，明天可以成为你的朋友；有时候，你原谅一个人，你就会受益，就算不是直接受益，你迟早也会受益。

4. 减低自私自利的心，就能够心胸广阔。

一个人如果只想到自己，忘掉其他人的话，这个人的心就只占据了一个小小的区域。在那个小小的区域里，一点点小问题都显得像天一样大。心胸狭窄的人通常都会为了小事烦恼，不开心，痛苦，这些都是因为他的视野太过狭窄了。如果我们能够关心别人，体谅别人，明白到很多人都跟我们一样，都是希望得到快乐和幸福，我们的心灵就会开阔起来了。

5. 如果你明白到内心平静的重要，你就能够做到心胸广阔了。

如果我们太过注重自我的话，我们就很容易产生恶劣的感觉，这种恶劣的感觉如果长期下去，你会发现自己的内心不但没有得到平静，反而遇到了别的一丁点儿小事，就会很暴躁，容易生气，容易变成不开心，等等。这些都是因为你根本没有一颗平静的心。所以，请不要让一片乌云破坏一个阳光普照的日子。

心胸广阔不是一朝一夕就能做到的，我们只有不断地锻炼自己的心智，不断地提醒自己，认清好坏两方面的潜能，尽可能全面地观察和分析好周围的情况，才可以做到。很多时候我们会很容易被愤怒，怨恨，自私的心，尊严，等蒙蔽住我们的心智，让我们沉浸在痛苦和烦恼之中。其实，只要你时时刻刻保持清醒，不要轻易被心魔动摇才行。拥有博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼，你就会成为一个非常快乐幸福的人。

宽容环境，生活更加美好

人是一个群体性动物，从我们来到这个世界开始，便不得不同外界环境打交道。我们每分每秒都在接触着各种各样的人和事，这种接触不仅仅是身体上的，也有精神上的，外部环境如何，往往影响着我们的所作所为和所思所感。

生活中，许多人的烦恼，并不是由多么大的事情造成的，相反，恰恰是由于对身边的一些无足轻重的琐事过分的在意、计较和认真引起的。对于外部环境的过分在意，最后反而圈禁了自己的美好生活。

有些人对于周围的一切都极其敏感，别人说的话，他们喜欢句句琢磨，对别人犯的错误更是不放过。实际上，这类人的思维是一种极其狭隘、幼稚的认知方式，他们不是在享受生活，而是在为自己制造着笼罩心灵的阴霾，如此一来，经常烦恼就不足为奇了。

其实，我们很多人都有这样的感触：有时候，路边的一朵野花可以使我们心旷神怡，有时候，阴沉沉的天气也可以使我们一整天的心情都和天空一样阴霾。人的一切思维活动和心灵体验，都是在和外界的互动过程中产生的，然而，这并不意味着我们就得被外界环境牵着鼻子走。如果我们总是受着外界环境的影响，并且对这些环境又总是耿耿于怀，那么，等待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们的只可能是纠结的生活。

在哈佛，许多学生都听说过 Mike 的故事。Mike 不是某个人，他代表着某一类的人，而这种人已然成为一种典型，太多同他一样的人，由于对环境的过分苛责，使得生活往往并不美好。

Mike 是一个上班族，同时也是一个多愁善感的年轻人。一天早上，他十分不情愿地睁开双眼，准备开始一天的忙碌。他把目光移向窗外，发现天空阴沉沉的，就像一面摇摇欲坠的巨大帷幕。他在心里骂道："又是一个鬼天气。"糟糕的天气，给他的心里蒙上了一层阴影。他认为，晴朗和阴霾对人的情绪有着很大的影响，老天爷若是不开脸，铅灰色的云层，像一块砖头一样压在心上，能高兴得起来吗？

匆匆洗漱完毕，Mike 开始吃早餐。早餐依然是老样子，这么多年了，一点也没变。吃着吃着，Mike 的心里又开始感到不满了，他想，如果单单从果腹这个角度看，自己的早餐并没有什么可挑剔的，然而人之所以为人，毕竟和吃饲料的动物是不同的啊，怎么能够仅仅停留在果腹这个层面上呢？那不是太悲哀了吗？胃口大小、心情好坏，乃至于菜肴的咸淡、干稀都要有一些个人的讲究啊！ Mike 想到自己终日奔忙，生活上却没有些许的改善，在用餐上并不比动物讲究多少，心里头不禁摇曳起阵阵心酸。这么忙忙碌碌的，说到底不就是为了这张嘴吗？到头来却连这张嘴都没有满足。Mike 的心情又暗淡了不少。

随后，就该穿衣出门了。这就更麻烦了，Mike 在那儿脱来换去，发现自己挑选衣服的时候大半不是从个人舒适的角度出发，更多是从顺应别人眼光的角度考虑。Mike 捉摸不透服装潮流，一会儿这么变，一会儿那么变，不知何时是个头？而且变过来变过去，变得人无所适从，因此更为苦恼。纯粹是在为别人穿衣服，还得小心谨慎。超前了，怕人家说你；落在后面，又怕被讪笑，多没劲啊，Mike 心里烦得够呛，做人真难啊！

好不容易换好衣服，这就该上班去了。搭乘公共汽车也好，或者骑自行车也罢，出了门，怎一个"挤"字了得。至此，Mike 的情绪给彻彻底底地破坏了。Mike 觉得这个世界好大好大，按说不会多自己一个，但别人连一点空隙也不想给自己留下，令自己怎么也无法快活起来了。他觉得自己踏进让人如此焦头烂额的社会后，将来还不知会遇到哪些坑坑洼洼，等着自己去跌跟头呢？所以，他越想越觉得自己周围的环境太差劲了，简直是糟透了，越想越觉得活在这个世界上，实在是太累了。

看看 Mike 的这种生活状态，可能我们会觉得他特别可怜。总是生活在抱怨之中，因为天气，他的心情不好；因为早餐，他的心情不好；因为衣服，他的心情也不好……似乎一天中发生的任何事情都可能激怒他，或是提醒他，他的生活并不如意，并不幸福。

不难发现，在我们的生活中时常会出现这样的 Mike，或者根本我们自己就是 Mike，心情可以被生活中任何的一件小事所影响。对于以 Mike 为代表的一群人来说，我们应该学会宽容，应该懂得宽容环境，宽容一切的人与物，而不是不断地发牢骚，不断地抱怨。

在生活中，需要我们警惕的是，人生中这种过于在意和计较的毛病一旦成为习惯，那么许多小烦恼就会堆积成大烦恼，最后只能毁了自己的一生。

快乐的人说：一件事情，想通了就是天堂，想不通就是地狱。既然活着，就要活得更好，享受人生的快乐和幸福。事实上，人们遇到的事情能否带来不愉快和烦恼，最终并不在于外界的影响，而是取决于自己如何看待和处理它，所谓事在人为就是这个道理。因此，通过改变人们对于事物的认知方式和反应方式来避免烦恼和疾病，是相当有效的。这就需要每个人都要学会不在意，面对任何困难、不如意的事情，都要换一种思维方式面对。

不在意，就是以一种豁达、大度与宽容的心态去面对一切。海纳百川，有容乃大。只有宽广的胸怀和气度，才能告别琐屑与平庸。才不至于去钻牛角尖，不会为了面子而耿耿于怀，不把那些微不足道的鸡毛蒜皮似的小事放在心上，笑看名与利的得失。不在意，就是自己心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



灵的一道保护防线，自己不去主动制造烦恼的信息来寻求刺激。而且，如果真正遇到一些负面的信息，不愉快的事情，也会泰然处之，不会为一时的损失而不知所措，能够达到“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”的心境。

宽容不仅仅是一种美德，更是一种难得的智慧，一份优雅的气度。宽容世事，你便可以收获坦然而安逸的心胸；不耽溺于一事一物的纠结，你便可以拥有“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”的美好心境。

同样，我们也需要对环境宽容。宽容环境，就是放下心中的不满，乐观地去接受客观存在的一切，即便无力改变，也应该尝试着以一种更好的心态去面对。唯有如此，你的生活才会更加美好。

吃亏即是福

什么是幸福？两个乞丐在躲雨，聊天，一乞丐问：“你最大的心愿是什么？”另一乞丐答：“赚很多钱。”再问：“赚很多钱之后呢？”再答：“享福呗，什么都不用做。”又问：“那你现在就什么都不用做啊？”又答：“也是啊！”幸福是什么？它并非丰厚的物质。它可能就是一种认识，一种感觉，一种态度！什么是福？中国人讲：吃亏是福！糊涂是福！这个观点最早出自郑板桥老先生，进而复制，走进寻常百姓家，走进寻常百姓心。

“聪明难，糊涂难，由聪明而转入糊涂更难，放一着，退一步，当下心安，非图后来福报也。”这是郑板桥的一幅字，生活中有很多人都喜欢买上一副挂在家里，这幅字从字面意思来看，就是难得糊涂、吃亏是福的意思。只是不知道是不是所有人都看得透，明白其中的道理。

糊涂，是对自己的利益，无关大局的原则，可以睁只眼闭只眼。让人占着便宜，或者“被欺”了，能够让人家自在做去。并非出于利益权衡，也不是宗教所说的爱邻人，或者得福报，而只是图个“当下心安”，没有纠结。为着挣回这个利益或者面子、自尊，得花费多少思量，费多少心机。倒不如糊涂了去。这一糊涂，倒是真的省了很多事！

生活中，往往会有这样的一些人，他们会因为吃了点亏就斤斤计较，到最后弄得自己非常的不愉快，其实这是完全没有必要的。就拿买菜来说，早上一大早心情好好的，想着去买点菜，往往因为一把青菜多收了3毛还是5毛而争吵不休，其实，这就显得很没有意义，计较这一点点小的利益，却弄得一整天都心情不好。

吃亏的智慧非常重要。懂得这种智慧的人，“吃亏”在他们身上就不仅仅是失败与损失，也是展望成功的契机，是为人处世的妙诀。而不懂得这种智慧的人，那吃亏就真的只能是吃亏了。

心胸宽阔，懂得宽容的人，往往也会懂得吃亏的智慧。这实际上是一个得失观的问题。懂得吃亏智慧的人，往往都知道该怎么取舍。即使不是利益的获得，也必将获得精神上的愉悦。能够吃亏的人是懂得宽容的人，有一个宽大的胸怀，往往预示着幸福生活的开始。

有这样一对小夫妻，男的叫李涛，女的叫王洁，两人结婚刚半年，是典型的80后好强与倔强的“强强”联手。

李涛的父母与王洁的父母退休前曾是一个单位的职工，因为一些人事浮沉磕磕碰碰，交恶已经好些年了。李涛妈和王洁妈早年还曾雄赳赳地吵过一架，事因已不可考，据说两位都是不能吃亏也不能被占便宜的悍妈。就这样两户曾经声称“老死不相往来”的冤家对头，却偏偏他们不明就里的儿女就凑到了一起。听到这样的消息，可想而知，双方家长都反对，坚决反对！可80后唯爱是从的独生子女哪会管你几十年前七弯八绕的前愁旧恨。最终，4位固执的中年人还是没能拗过被他们惯大的两个小年轻，双方咬牙较劲地替儿女商妥了标准的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



AA 制婚姻。

不仅按揭新房的首付款、婚礼费用全部一家出一半，连电器家具等大小件谁家购买也分派清楚账目明细。小两口好不容易熬过了结婚时父母拉锯的水深火热，却在半年后不争气地为些鸡毛蒜皮闹起了别扭。

生怕孩子会吃亏的父母，教育出来的果然是一点亏都不吃的宝贝。王洁耍起小性子，脾气一横搬回了娘家，李涛也没沉住气，径直弹了回去。这下可好，两对“亲家”挟自己的儿女气势汹汹地聚到一起新账旧账一起算。唇枪舌剑迸出的火药味倒把小两口给吓倒了。他们谁也没料到一场小夫妻的小赌气竟然会惹出这样不可收拾的战乱局面。

之后，两个本打算在父母调和下回家过日子的小夫妻又无奈地被父母各自领回了家。其实，这对小夫妻之间的感情依然如旧，但听他们的父母吵得就像他们马上就要离婚了似的。

上例中的婚姻，其实已经演变成两个家庭的事情，互相之间都应该懂得宽容，而不应该总是斤斤计较。双方都应该明白“吃亏是福”的道理，既然两个家庭都是独生子女，那么结婚不就是两个家庭的结合吗？又何必要为了一点小事而争吵。大人们应该睁只眼闭只眼，何必要掺和起两家的那些陈年旧账，他们的积怨还需要小两口紧密合作去化解调和，真的是添乱啊！

退一步看似吃亏，实则是脱离了一种束缚，享受到了生命带给我们的乐趣；忍一下貌似受屈，实则是用低调赢得了周围人们的同情，得到了真正友谊的支持，翻身之日也不会太远。为人通达，淡泊处世，任劳任怨，心态平实。在吃亏智慧的巧妙转圜中，“吃”的也就不一定是“亏”。相反要是不懂这种技巧，那可能得到的就真的不是福！

所谓吃亏，往往就是你不与人争斗，一个人如果他有一颗不争斗的心，那么他就不会有烦恼、痛苦和仇恨，而这正是幸福的基础。而那些占小便宜的人一定会吃大亏，而吃大亏的人不一定啥时就会有大福降临。正所谓：“福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。”如果人人都能以这样一颗宽容的心来对待这个问题，如果人人都不怕吃亏的话，那就和谐了，和谐往往就幸福了。

心先予之， 将要取之，这是一种高明的处世方法。要想取得别人或上司的信任，凡事都要尽最大力量去完成，对待个人利益要以大局为重，遇到非原则小事，尽管自己受点委屈，也不要斤斤计较，不要与上级或亲人产生对立情绪。久而久之，上司或亲人觉得亏欠你太多，在需要的时候，他们必然会首先想到你。这就是人们常说的“吃亏是福”的道理！大度的人不会为一朝得失和眼前的小利而迷失方向，相反，怕吃亏的人虽然给自己的工作范围划定了清晰界限，同时也为自己筑造了高高的城墙。

从现在开始，做一个宽容的人吧，做一个能够吃亏、不计较得失的人。懂得睁只眼闭只眼的人其实并不只是独眼龙，也可能是明白吃点小亏也幸福的大度者。

包容生活中的不快，乃人生大智慧

宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是善待自己。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

两个人若是互相争斗，就可能造成两败俱伤；若是两人相让，则两人都有所得。让步不一定吃亏，从礼相待，才能和谐双赢。忍让一下，看似吃亏，实际却是占了更多便宜。在现实生活中，当你遇到不愉快的事情时，你打算用忿恨去实现或解决时，你不妨用宽容去试一下，或许它能帮你实现目标，解决矛盾，化干戈为玉帛。正所谓得饶人处且饶人，你包容了别人，别人才会包容你，这也是宽容的回报。

哲人曾经说过：“容言知过，有容己之量，才能自我完善。”只有对自己宽容，才有可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能对别人宽容。宽容待人，本身就是一种充满智慧的行为。试想，一个被蜜蜂蜇了一下的人，他是怀着仇恨的心理去捅蜂巢呢，还是宽容蜜蜂的无意之举？前者可能会使自己吃更多的苦头，而后者会使自己心情变得坦然而愉快。

宽容，其实是一个“互补”的过程，他人有了过失的时候，我们能正视，并以适当的方法给予批评和帮助；自己有了过错，也能闻言自省，引以为戒，取他人之长，补己之短。因此，宽容不仅能使人心存感激，而且还让人对你产生由衷的敬佩之情。宽容的智慧，就是让人心存敬意。

世界文化种类繁多，生活方式多种多样，每个人都有着不同的生活方式。人与人在生活中难免遇到不快。这时我们所要做的是学会包容。都说世界上最宽阔者是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的胸怀。用一句柔和的话语，便轻轻揭开了心与心间的薄纱；用一个柔和的笑容，就慢慢将心中的冰块儿溶化；用一个友好的行动，便可以表现出与人平等的意向。原来，学会包容很简单，你会变得如此豁达。原来，包容的柔和比风暴更有力量。

你可能听过、看过，或自己有过这样的感受：朋友之间因为一句闲话争得面红耳赤，竟行同陌路人；邻里之间因为孩子打架导致大人拌嘴，老死不相往来；夫妻之间因为家庭琐事同室操戈，劳燕分飞，如此等等，不一而足。其实很多时候都是我们自己在不自觉地导演着这种结局，愤怒代替理智，针锋相对，以毒攻毒，冤冤相报，无尽无休，直到身心疲惫，两败俱伤。发顿脾气出口气很容易，但代价太大了。其结果就如同为了赶走一只聒噪的乌鸦而砍掉枝繁叶茂的大树一样，得不偿失。

宽恕别人就是善待自己，宽容是一种美德。当然宽恕伤害自己的人不是一件容易做到的事，要把怨气甚至仇恨从心里驱赶出去，的确是需要极大的勇气和胸襟。就像一本书上说的，我们的心如同一个容器，当爱越来越多的时候，仇恨就会被挤出去，我们不需要一味地、刻意地去消除仇恨，而是不断用爱来充满内心、用关怀来滋润胸襟，仇恨自然没有容身之处。我们何不抛弃仇恨、放下愤怒，来善待自己呢？让我们用爱化解一切，融化一切，包容一切吧！

“开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容！”这是何等的气度与胸怀！宽容有三种境界，可以养鱼为喻：最初级的境界是玻璃缸赏鱼，只让它在一定的范围存在和活动；中等境界是池塘养鱼，因地就利，因势利导，水肥鱼跃，相互利用；最高境界则是江海生鱼，千形万类，任其自生，海阔天高，任其自游，由此也就成就了海的博大和丰富。

有多大的胸怀，就有多高的境界；有多高的境界，就能干多大的事业。

三国时期的蜀国，在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏的，性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人嘛，都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。所以，他只好不做声了。其实，这正是他为人的可贵之处。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

史搢臣曾说：“容得几个小人，耐得几桩逆事，过后颇觉心胸开豁，眉目清扬。”“包容”对于一个人来说，体现着个人的道德修养和高尚的情操。金无足赤，人无完人，世上没有不犯错误的人，这其中便包括了我们自己。包容自己过去、现在已经犯过的和将来可能犯的错误，同时也要原谅别人，宽容别人，包容别人。包容自己和别人，在今后的日子里努力奋斗，就会取得令人瞩目的成绩。人并非是神，人必须从不完美走向完美，在才是真正意义上的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是的，人非圣贤，孰能无过？即使别人犯了过错，也不要冷眼相对，恶语中伤，落井下石，毕竟“过而能改，善莫大焉”。宽容他人的同时也宽容了自己，升华了自己的人格。古有廉颇“负荆请罪”于蔺相如的美谈；有“春风化尽千层雪，相逢一笑泯恩仇”的绝唱，皆因宽容。宽容是一种心灵的释放，是一种晶莹剔透的高尚。

诚然，放眼于现在，构建社会主义和谐社会，更需要宽容这个通行证。宽容是和谐社会的法宝，是和谐社会的必然要求。只要人人都懂得宽容，社会就多一份安宁，多一份欢笑，多一份和谐安定的幸福图景。矛盾存在于社会中，存在于人与人之间，但有“退一步海阔天空”便可以“化干戈为玉帛”。这样人们的生活也将更加美好，社会就会更加和谐稳定！

心胸开阔，心怀坦荡者，人敬人爱；心胸狭窄者，人人避而远之。人生在世不必为一些芝麻小事而耿耿于怀，更不必大动干戈。忍一时风平浪静，这样既不伤大雅，也减少彼此的不快！用宽容的心来看待别人的诋毁流言，时刻保持宽容的心态！你会发现生活原来是如此的惬意、自然。包容，乃人生大智慧！

学会放下，幸福需要自己来成全

一杯清茶可以带来幸福，一份思念可以送去幸福，一个微笑可以传递幸福，一次拥抱可以感受幸福。而真正长久的幸福却是在于一种放下的心态。

身处于现如今这个纷乱、嘈杂的社会，人们往往会遇到各种各样的压力。譬如，升学压力、就业压力、工作压力等等。无论是来自家庭的还是来自社会的压力，我们都需要拥有承受各种各样的压力的能力，才能逆流而上，闯出新的天空。

但你可曾想过，你是否背负的东西太多了呢？你可曾觉得我们是否应该放下些什么东西么？有这样一句话：“因为我们背负的东西太多了，才会像流星一样重重的陨落。”看看我们的身边，太多人因为沉重的就业压力而纷纷失业、下岗，太多的学生因巨大的升学压力而失去了该有的青春和活力。也许你发现了，我们肩上的负担太重了。没错，我们是时候该放下了！

有人说：“人要想拿得起，就得放得下”。而人们常常是坚持不该坚持的，而放弃不该放弃的。我们何不学会放下？放下是一种解脱、是一种顿悟，放下是心态的选择，是生活的智慧。学会放下，压力、烦恼、敌人、痛苦等自会减少很多。放下的过程，其实也是得到的过程。当你紧握双手，其实里面什么都没有。当你松开双手时，世界也许就在你手中。这便是放下的智慧。

谭盾是个小提琴爱好者，他刚到美国时也只能到街头拉小提琴卖艺来赚钱为生。实际上，在街头拉小提琴卖艺的人跟摆地摊的没什么不同，他们都必须争个好点的地盘才会有生意来光顾，才能使他们撞到钱；而地段相对比较差的地方，生意自然就不尽如人意了。

幸运的是，谭盾在谋生的时候遇到了一位黑人琴手，他们一起在一个比较能赚钱的地盘卖艺，就在一家银行门口，那里经常会有很多人流经过。过了一段时间，谭盾赚了一些钱后，就决定不再卖艺街头了，他和黑人琴手告了别，进入到音乐学院进修。勤奋好学的他，将全身心都投入到了学业中。在学校里，虽然谭盾不能像在街头卖艺一样赚到很多钱，但他的眼光已经超越了金钱而转向到更加远大的目标和未来。

十年后，谭盾又一次经过原来他卖艺的那条街道，也发现了昔日陪他一起过卖艺的黑人琴手，那位黑人琴手依旧在那里卖艺为生。当黑人琴手发现谭盾的突然出现时，很热情地拉过谭盾的手，熟络地说：“嘿，好久不见了，你现在在那里拉琴呀？”谭盾笑着说出了一个著名音乐厅的名字，黑人琴手很快地反问道：“那里也很好赚钱吗？”谭盾并没有说明一切，他只是淡淡地说：“还可以啦，生意还不错！”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那黑人琴手哪里知道，10年后的谭盾已经今非昔比，已经成为一名著名的音乐家，他经常在各种著名的音乐厅里展示他的美妙音乐歌曲，展现他的音乐天赋，他收获的是更多的观众和财富以及名誉。

我们会不会也会像那位黑人琴手一样，苦苦死守地盘努力赚钱，甚至还对此沾沾自喜、洋洋得意呢？我们有我们的才能、我们的潜力、我们的智慧、我们的前途，何不将眼光放在更远处，放下安于现状、安之若素的心态，摆正人生的方向追求更完美、幸福的人生。

看看我们周围吧，你是否经常会看到现在的小学生上学放学背着足有4斤重的书包，他们小小的身体都很艰难地支撑起那么沉重的书包。可以想象小学生都有很大的升学压力。现在的父母们不断为孩子报各种各样补习班、文化班。学科作业，升学压力都压的学生直不起腰。站在父母的角度上看，他们是害怕自己的孩子跟不上学校的进度，怕孩子成绩不优秀，升学就业会很艰难，没有学历以后工作就会成问题。但家长却忽略了孩子们的想法和需求，他们只是一心为孩子前途着想。

这错了吗？不，没有错。孩子们需要他们所需要的青春和快乐，也需要学习各种知识和课程，但一杯水不能盛的太满，一个人的精力是有限的，不能事事都兼顾。同样的道理，家长们要会为自己的孩子做合理的规划，太多的要求将会给孩子们带来很大的负担或是压力。其实，我们在努力获得东西的时候更应该学会如何放得下。过分的让孩子们担负沉重的压力，是有害而无利的。甚至会导致孩子的叛逆心理，厌倦心理等。试着放下一些要求，让孩子自然地发展也许会更好呢。

相信你听过这样一句话："放下屠刀，立地成佛"，这句话里的屠刀，指的并不是真的屠刀，而是人们内心所存在的欲望、妄想、执着，佛家是修心的，修的是心，放下的是自我执着。敢问古今有几人能真的无欲无求，放下心中的一切呢？

放下心魔，让心平静自然地面对所处的人、所做的事是我们需要学习的。现代的社会里这种精神更加的难能可贵。如果合作商能放下自己的成见，合作将会使合作双方亲密无间，事半功倍地完成工作；如果经销商能放下名和利，会减少很多奸诈与欺骗；如果我们能放下世俗的眼光，人类才能向更高远的地方前进；如果我们能放下种族的歧视，世界将会变得更加团结友爱。

放下似乎是一个很简单易懂的道理，实际上放下是一种困难的抉择。我们之所以会感到不幸福，恰恰就是因为我们放不下；而我们之所以放不下，恰恰又是因为想要追求更多更好的幸福。金钱权利放不下，荣华富贵放不下，悲欢离合放不下，是非得失放不下，虚荣脸面放不下，那我们的一生就得在这些"放不下"中挣扎、苦闷、耗费、虚度，得到的可能是一时的显赫和威风，失去的则将是一生的幸福和安宁。只有放下狭隘，才能懂得豁达；只有放下嫉妒，才能懂得欣赏；只有放下憎恨，才能懂得宽容；只有放下富贵，才能懂得生活；只有放下一切，才能懂得幸福……

现在，你是否还有很多事放不下？外界的诱惑，花花世界的灯红酒绿是否也会让你陷入贪婪的深渊；各种舆论和中伤的言语是否也会影响你的心情，让你不敢做自己；痛苦的回忆是否也挥之不去，困扰你无数个日日夜夜。那些痛苦的过去，将它们统统都放下吧！幸福是由自己来成全的，以前已经成为不能改变的过去，美好的明天还等着我们去创造！

斤斤计较的人永远不会获得幸福

美国一位心理专家威廉通过多年的研究，证明了凡是对金钱和物质利益太能算计的人，实际上都是很不幸的人，甚至是多病和短命的。他们中90%以上的人都可能会有心理疾病，这些人感觉痛苦的时间和深度也比不善于算计的人多了许多倍，换句话说，他们虽然很会算

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



计，但却没有那么幸福。这项研究的心理专家威廉认为，凡是对金钱利益太过于算计的人，都是活得相当辛苦的人，又总是感到不幸福的人。

威廉的研究还表明：太能算计的人，心率的跳动一般都比较快，睡眠质量欠佳，常有失眠现象伴随。消化系统遭到破坏，气血不调，免疫力下降，容易患神经性、皮肤性疾病。最可怕的是，太能算计的人，目光总是怀疑的，常常把自己摆在世界的对立面。这实在是一种莫大的不幸。太能算计的人骨子里还贪婪，拥有更多的想法，计算得失成为算计者挥之不去的念头，像山一样沉重地压在心头上，让原本美好的生命变得没有色彩。

这项研究，很明显地指出了斤斤计较的算计者都是不会幸福快乐的。

在现实生活中，我们经常能碰到斤斤计较的人。比如在菜市场里因为一小点的缺斤少两，商户和顾客之间争执得面红耳赤，甚至要动手打人；马路上，两辆车因为不小心剐蹭，两个车主竟然拳脚相向；公车上，有人被不小心地踩了下脚，就漫天叫骂。这些，你可能都会经历过。很多时候，我们都会觉得这种斤斤计较实在是没有多大意义，菜不够斤数，我们就称够了再给钱；车被人蹭花了，那就好好商量下索赔和责任；不小心被人踩了脚，就当作是一件小事，一笑了之吧。何必去斤斤计较呢，何必让自己又平添许多烦恼呢！

人们往往能够勇敢地面对那些人生中的重大危机，但却常常会对一些鸡毛蒜皮的小事念念不忘、斤斤计较。这又何苦呢？生命是宝贵的又是短暂的，岂能让一些微不足道的小事绊住我们前进的脚步，何必让烦恼浪费我们生命中宝贵的时光。为那些不值一提的小事生气、懊恼，实在是不值得。

在《宋稗类钞》中载有这样一个故事：

宋朝有个名叫苏掖的常州人，他是州县的一位监察官。家中资产十分丰厚，但他十分的吝啬，常常在置办田产或房产时，拒绝支付另一方有权得到的那笔钱。有时为了少付一分钱，他会常常与人争得面红耳赤。他经常在暗中监视周围的一些大户人家。一旦他发现别人困窘危急，便会趁别人危难之时，出很低的价钱买下别人的房屋、地契，或者仆役等，从而牟取暴利。一次，有一户人家面临破产的危机，他就到这户人家买房屋，竭力压低房价，但对方坚决不同意，他就与对方争执不休。这时，站在一旁的儿子看不下去了，也没有什么办法，就劝说道："父亲， 您还是多付给人家一点钱吧！将来说不定人家会东山再起，再来收回这所屋子，到时候您也可以卖出一个好价钱呀。"苏掖吃惊地看了儿子一眼，仔细想想，确实有道理，从此变得不再那么吝啬了。

这个故事告诉人们，待人刻薄尖酸的人，往往让人敬而远之。斤斤计较的人，是不会有好的社会交际的，更是不会快乐的。

从一种小惠小恩小怨中解脱出来，只有这样，才能真正为更远大的理想和报抱负而工作。历史上凡成就大事的人，在小事上都不是斤斤计较的，都有着君子的雅量和宽容。

斤斤计较每一件小事，并不会对我们有什么好处，相反地，过分地斤斤计较，我们会丢失很多宝贵的东西。爱因斯坦曾有句名言：小事小节斤斤计较而淡漠大事、大节的人是不会有什么作为的。

过于精明的人往往斤斤计较，什么便宜都想占，能捞就捞，能赚就赚，什么亏都不想吃，吃亏就好像割掉心上的肉那么痛苦。别人说他一句不好的话，给他提一点意见，他马上就得还以颜色，或怀恨在心，伺机报复。这样的人几乎没有朋友，最终还要吃大亏，永远不会有真正的成功。

合作双方若是太斤斤计较，那么难以坦诚相对，更会导致合作以失败而告终。朋友之间，若是太斤斤计较些小事，难免会搞得大家伤了和气，更甚者，可能会因为这样而失去了一位挚友，破坏了朋友之间宝贵的友谊。若是斤斤计较别人的过失，那么又如何再相处下去呢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个永远陷于盘算自己的利益，不惜危害别人和社会的人，是难以被社会所重视的。一个在得失计较中苦苦煎熬，拿不起放不下的人自己也是痛苦的。小心眼的人，斤斤计较那些鸡毛蒜皮的小事，是因为他们眼界狭窄，分不清什么是该计较的，什么是不该计较的，而一个真正心胸开阔的人，他们从内心感到这些小事根本不值得计较，他们有很多真正的大事要去做。

不去斤斤计较的人，才是快乐的人，才是幸福的人。

世上没有任何事值得忧虑

相传，春秋时代杞国有这样一个人，他总是担心有一天会突然天塌地陷，自己无处安身。为此，他整日愁眉不展，心惊胆寒，愁得睡不着觉，吃不下饭。

杞人的一位朋友见他如此的忧虑，就跑来劝导他说："天不过是堆积在一起的气体罢了，天地之间到处充满了这种气体，你一举一动、一呼一吸都与气体相通。你整天生活在天地的中间，怎么还担心天会塌下来呢？"

那个杞国人听了，仍然心有余悸地问："如果天是一些积聚的气体，那么天上的太阳、月亮、星星，会不会掉下来呢？"

朋友答道："太阳、月亮、星星，也都只是一些会发光的气团，即使掉下来，也绝不会砸伤人的。"

可是杞国人的忧虑还没有结束，他接着问："那要是地陷下去了呢？又该怎么办？"

朋友解释说："大地也不过是土块石块罢了。这些泥土、石块到处都有，塞满了每一个角落。你可以在它上面随心所欲地奔跑、跳跃，为什么要担心它会塌陷下去呢？"

经过这么一番开导，杞人恍然大悟，这才放心下来，从此以后便快快乐乐地过日子了。

这就是成语"杞人忧天"的来历，它讽刺那些毫无根据地担心和忧虑的人。大家觉得杞人可笑吗？可笑。为什么？因为他忧心太重，担心得实在太多了。其实我们每个人都是"杞人"，虽然我们不像他一样担心天塌地陷，但是有很多其他的在别人看来很不值一提的忧虑。其实，每个人都有自己的忧虑，只是忧虑的程度不一样，有人不露声色，有人整天愁眉不展，唉声叹气，有人吃不香，睡不着，有人忧虑过度就自杀了。

诺贝尔医学奖得主亚力西斯·科瑞尔博士说："不知道怎么抗拒忧虑的人都会短命而死，谁不懂得抗拒忧虑的骚扰，谁就不会拥有快乐的人生，一位哲人曾经把忧虑形象地比喻为尾巴摇椅，它可以使你有事可做，但却毫无益处。"你是个忧虑的人吗？你会不会为了明天不会出太阳而忧虑？你会不会为为世界末日而忧虑？快停止那些不必要的忧虑吧！在一些相关资料报道中曾指出，曾有科学家对人的忧虑进行了科学的量化、统计、分析。结果发现，几乎人的 100% 的忧虑是毫无必要的。在人们的忧虑中，有 40% 的忧虑是关于未来的事情；有 30% 的忧虑是关于过去的事情；有 22% 的忧虑来自微不足道的一些小事；有 4% 的忧虑是我们改变不了的事实；还剩下 4% 的忧虑是那些我们正在做的事情。

细想，其实人生只有三天时间，那就是昨天、今天和明天。未来的事情还未发生，就不停地忧虑，反而会让事情变得更糟；过去的事情已经发生，还去忧虑它又有什么用呢，不但浪费时间，而且让自己在过去里沉沦、纠结；我们现在做的事情，又有什么可忧虑的呢？既然都不用去忧虑，那我们又何必庸人自扰呢？或许你会问，我们真是处在人生的低谷和困苦之际，怎么能不忧虑呢？

圣经里面有写到这样一段话：

所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么，为身体忧虑穿什么，生命不胜于饮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



食吗？身体不胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种， 也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿命多加一刻呢？何必为衣裳忧虑呢？你想：野地里的百合花怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线。 然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他穿戴的还不如这花一朵呢！你们这小心的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！所以，不要忧虑说“吃什么？喝什么？穿什么？”这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。

忧虑不是件好事，也解决不了什么根本问题。它什么都解决不了，反而会使整个人的精神状态变得委靡不振。

据《在沙漠上的生物》一书记载：在撒哈拉沙漠有一种土灰色的沙鼠。每当旱季来到之时，这种沙鼠都要囤积大量的草根，以防备食物短缺的时候食用。当草根囤积到足以让它们享用不尽时，它们仍然会拼命地寻找草根，运回巢窟，似乎唯有这样它们才会心安理得，否则便焦躁不安。曾经有不少医学界的人士想用沙鼠来代替小白鼠做实验。笼子里沙鼠的家可谓“丰衣足食”了，但它们还是很快就死亡。后来医生发现，这些沙鼠的死是因为它们没有囤积到足够的草根的缘故。确切地说，它们是因为极度的焦虑而死，这显然是来自一种自我心理的隐患。同样的，在现实生活里，常让人们心神不定的往往并不是眼前的事情，而是那些所谓的“明日”和“后天”，那些或许永远也不会来到的事情。这也像医生所证明的那样，焦虑是使人寿命减短的最大因素之一。

人生如果以秒来衡量可以说是很长的，但如果以年来衡量的话也就只有那短短的几十年，所以说我们应该好好地把握住自己的时间，为什么要忧虑，它值得让我们把自己宝贵的时间浪费在上面吗？这不仅浪费了时间，还给我们带来了令人压抑的情绪。这么宝贵的时间，我们要把它留给那些值得我们去做的事。

犹太人认为在街上卖豆子的人应该是最快乐的，因为他们永远不会担心豆子卖不出去。假如，他们的豆子没有卖完，他们可以拿回家去磨成豆浆，然后继续卖豆浆；如果豆浆没有卖完，他们可以制成豆腐，将豆腐拿到街上卖；豆腐没有卖掉的话，就让豆腐变硬了当作豆腐干来卖；豆腐干还没有卖完的话，就拿来腌制，变成腐乳。还有另外一种选择，卖豆子的人将没有卖完的豆子拿回家，加些水让豆子发芽，几天后就可以长成豆芽来卖；如果豆芽卖得不好，就让它再长大些，移植到花盆里，这样就可以当作盆景植物来卖；如果盆景还卖不出去，再把它移植到泥土中去，让它继续生长，几个月后，它就会结出许多新的豆子。如此的循环反复，想想起来，他们根本不用去忧虑豆子卖不掉，那是多么周全的经营方式呀！

亨利·戴维·梭罗曾说：“如果一个人能昂首挺胸地朝着梦想前进，努力实现他想象的生活，他就会与成功不期而遇。”现代的人对于未来的事忧虑得太多，只会给自己增加精神负担，对于事情的成功，却一点帮助也没有。当事情还没有发生，不必过分的担忧，有时候我们所担忧的，根本不会发生，那么我们所担忧的，岂不是白白浪费心神了么？所以世上是没有任何事是值得忧虑的。我们要做的，就是专注于现在所做的事情，快乐地珍惜和感受美好的每一天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五篇

幸福的N种方法

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

有价值的人生就是幸福

烦恼喜欢无所事事的人

有人说，烦恼就像挠痒，本来不痒，闲来无事，挠了一下，痒了，于是接着挠，越挠越痒。很有意思的比喻。而有事在身的人是顾不上挠痒痒的。由此可见，必须有事可做，充实起来才能驱走烦恼，带来快乐。

总有人抱怨自己的烦恼。有人说我没有宽敞舒适的住房；有人说我的老婆不够漂亮；有人说我的工作太忙，太累；又有人说我的工资太低，钱不够花。而拥有宽敞的大房的人可能想要的是清闲，拥有漂亮老婆的人想要的是老婆的贤惠，工作清闲的人想要的是高薪，父母富有的人想要的是家人的团聚。快乐的原因是相似的，不快乐的人各有各的烦恼。

一群年轻人到处寻找快乐，却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。他们向老师苏格拉底询问："快乐到底在哪里？"

苏格拉底说："你们还是先帮我造一条船吧！"年轻人们暂把寻找快乐的事放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，忙忙碌碌造成了一条独木船。独木船下水了。

年轻人把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问："孩子们，你们快乐吗？"年轻人们齐声回答："快乐极了！"苏格拉底道："快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候而不知不觉地来到。"

如智者苏格拉底所言，快乐往往在充实的时候到来。沉浸于工作的成就感中的人，很难把没有住房时时放在心上；顾家的有责任心的男人忙于为家庭分担负担，无暇顾及老婆的美与丑；一心想做出成就的人看到的是自己努力后的美好生活，而不是眼前的拮据；忙于行善的富人不会因为空虚而烦恼。

人生在世，不可避免地会遇到诸多的压力，社会环境，学习压力，工作压力，个人成就，经济收入，人际关系，社会支持，家庭，住房，子女，个人生活等等各方面，我们不可能解决所有问题。

聪明的人懂得把握一个度，把棘手的事一个个解决，使所有的事情处于平衡状态，而自己就在忙碌于解决事情中充实而快乐地度过每一天。愚蠢的人把烦恼一个个列起来，却推说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做不完而不想去做，成天游手好闲，不做就越做不完，越不做烦恼越多。

烦恼喜欢没事的人。庸人无所作为，却天天烦恼。智者从容不迫，有条不紊。空虚无聊是人生的一大沉沦，空虚的日子，度日如年。日子平淡地淌，岁月无声地流，空虚的人不但烦恼多，随着时间的流逝，空虚感会越来越强烈，烦恼也会堆积。

女演员刘涛嫁入豪门之后，并没有从此息影，而是于生完儿子的一年之后复出，为观众们带来了很多优秀的作品。刘涛认为，有事做的人是幸福的，尤其是做自己喜欢的事业。忙碌起来，烦恼自然也消失得无影无踪。

在丈夫不希望她复出的情况下，她却一再要求，并且最终得到了丈夫的支持。刘涛明白，财富和地位都不能使人高枕无忧，获得永久的快乐，只有认真做事，有所期待，才会充实起来，才能快乐。

而于我们，在平凡的生活中，做平凡的事，取得平凡的小成就，获得平凡的小快乐，这种生活很好很充实，生活的真谛就是如此。烦恼不是因为生活给的少，而是你想得多。想得多不是因为生活中的困难多，而是因为你的闲暇太多。

芝麻大的小事，在清闲的人心里反复辗转，思来想去，可能就成了大事。如此推想，一旦遇到了大困难，岂不是天要塌了吗？经常在舒适无聊中度过的人，抗挫折能力也会下降。与其在浑浑噩噩中烦恼度日，何不找点事情做，以慰身心呢？

烦恼喜欢无所事事的人。生活是一面镜子，你以一颗消极无聊的心望着它，它就会让你看到生活的消极无聊，你若积极起来，认真去发现生活的美好，积极做事，生活自然也会呈现出它充实而绚丽多彩的一面。

哈佛大学有一句激励了很多年轻人的校训：你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天；你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。人生很短暂，烦恼喜欢找没事的人，将有限的时间放在烦恼上是愚蠢的。

在当下信息社会中，“无聊”这个词被我们用得越来越多。每天睁开眼，庞大的信息海洋就涌了过来，使我们无所适从，不知道什么才是自己想要的，而铺天盖地的娱乐八卦垃圾信息又非常吸引眼球，于是我们开始热衷于沉浸其中。而静下来的时候又难免感到空虚，烦恼随之而来。

烦恼喜欢找无聊的人，热爱自己的工作，用心去做，或者找点自己喜欢的事，坚持地做下去，烦恼也会随之而去，充实也会把幸福感带来。不要因为平凡而不用心。充实自己，烦恼才会无空子可钻。游手好闲会使人度日如年，郁郁寡欢。

快乐很简单。有事情才有追求，有追求才有价值取向，有价值取向才有努力的方向，努力就会有收获，收获就会充实，充实即能带来快乐。

充实的人不寂寞，不烦恼，充实是快乐之源，立身之本。

兴趣在哪里，成功就在哪里

罗素说，我之所爱为我天职。可见罗素认为把自己的兴趣作为自己的职业，是他一生所追求的。无独有偶，欧元之父蒙代尔也把兴趣列为选择职业的第一标准。之所以把兴趣放在选择职业中至关重要的位置，不仅是因为做自己喜欢的工作会令人开心，幸福感强，更重要的是，在兴趣的指引下，往往能够激发自己的潜力，获得更高的成就。

兴趣在哪里，成功就在哪里。

天才创业者扎克伯格被称为“盖茨第二”，出生于20世纪80年代的他，在2008年以135亿美元的身家登上了福布斯排行榜，成为全球最年轻的单身巨富。当人们询问他成功的秘诀时，扎克伯格轻描淡写：“我只是做我自己喜欢的事。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是的，扎克伯格只是爱好电脑，他只是在做自己喜欢的事。小学的时候，他就被辅导电脑功课的老师表扬是电脑天才。高中时代，他创作了名为 Synapse Media Player 的音乐程序，并且借由人工智能来学习用户听音乐的习惯，贴到 Slashdot 上后，被 PC Magazine 的五星评价为 3 颗星。

为了专心研究他的 Facebook，进入哈佛大学的扎克伯格毅然退学了。伴随着 Facebook 的上市，这位 80 后企业家也迎来事业的高峰期。扎克伯格凭借着自己的爱好，在软件行业里做出了自己的成就，并成为全球年轻人的心中偶像。

扎克伯格凭借着天赋成为哈佛的学生，是无数青年们羡慕的对象。但是他仍然忠于自己的兴趣，并没有让光环黯淡了他对爱好的追求。当然，并不是所有的辍学都能成就一番伟业，盖茨和扎克伯格的例子只是说明，兴趣很重要，在兴趣的指引下，条条道路通罗马。

兴趣在哪里，成功就在哪里。按照自己的兴趣去设定事业目标，更容易调动自身的积极性，也更容易把自己各方面的优势发挥到极致；选择自己喜爱的事，即使在事业的道路上尝尽了艰辛，也会兴致勃勃，心情愉快；做自己喜欢的事，更容易坚持到底，直到取得预定的目标；一旦达到目标，喜爱的事业带来的成功幸福感会更加强烈。

波波是动画片《快乐的大脚》里面的舞蹈天才。在爸爸看守他的时候不慎将其摔落在凛冽寒风中，导致这只可爱的小企鹅生下来就不会唱歌。在帝企鹅家族中，不会唱歌是一件很丢人的事情，因此波波经常受到排挤歧视。最后甚至因为不会唱歌，还喜欢用脚乱踢，波波被当作族群中的不祥物，被赶出家族。

波波到处流浪，后来遇到了阿德利企鹅。阿德利企鹅为他的惊人舞步和神奇的节奏感而惊叹。这时，波波才知道原来用脚乱踢的小嗜好其实是跳舞的天分。他大胆地继续了他的爱好，最后不但以动感的舞步赢得了大家的肯定，还获得了喜爱的姑娘的芳心。

最让人佩服的是，这种舞步沟通了和人类之间的桥梁，使人类意识到他们对企鹅家族的伤害，拯救了企鹅家族。

波波以自己对兴趣的追求，获得了企鹅们的一致认可，为企鹅家族带来了自由和欢乐，也拯救了家族，最后被选为帝企鹅家族的新的领袖。

做自己喜欢的事，往往更容易克服成功道路上的挫折。兴趣所在，人们往往愿意投入更多的精力，甚至会为之废寝忘食，如痴如醉，无形中缩短了自己和成功之间的距离。

韩寒说，有喜欢的事就去做，这怎么都没错。初中期间，他就开始进行他喜欢的文学创作，不时有文章发表。高中时，韩寒以一篇《杯中窥人》获得首届新概念作文大赛一等奖，后因期末考试七科不及格而留级，被报道后曾引起激烈的讨论。

保守派的教育专家们给韩寒定义为不健康成长，偏科严重，必须改变。然而韩寒并没有受外界的干扰和束缚，依旧进行文学创作。随着《三重门》的发行，他一举成名。该书累计发行 200 万册，是中国近 20 年销量最大的文学类作品。留级后的韩寒，再次挂科七门并最终在高一退学。

退学后，韩寒的创作一发不可收拾，陆续发表了散文集《零下一度》《通稿 2003》，《就这么漂来漂去》和《杂的文》以及《像少年啦飞驰》、《长安乱》等小说作品，在 80 后的青年们中掀起一阵追求个性、追求自我的旋风。韩寒影响了一代人，也使这一代人开始用自己的方式来展示别样的成功。

敢于挑战权威，坚持自己的兴趣，韩寒在不一样的领域里获得了成功，也向那些顽固迂腐的学者们证明自己并不是玩世不恭。

有时候兴趣往往受到世俗眼光的挑战，很多人都迫于现实的压力，或者朋友亲人的不认可等等因素而放弃自己的兴趣。有报道说，最终从事了自己喜欢的职业的人，只有 3%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坚持做自己喜欢的事，可能需要一颗强大的内心。一颗强大的内心不仅是坚持自己的喜好所需拥有的，做任何事都需要。所以坚强的人，坚持了自己的爱好，击败了更多的困难，得到了更大的成就和荣誉。

成功的实现也需要挺住彩虹来临之前的暴风雨。有些人有勇气不屑世俗，但却没有恒心。虽然兴趣的指引下，成功来得容易一些，但挫折和困难是不可避免的，迎难而上，不要灰心，不要沮丧,不要悔恨,只有坚持才能赢得最终的胜利,流着眼泪等到成功的那一刻喜极而泣吧。

兴趣在哪里，成功就在哪里。现实的残酷往往淡漠了我们追求理想的心。麻木的心灵是否已经忘记理想很久了呢？最初的梦想是否被你抛到了九霄云外？

我们总是感叹命运的不济，工作的辛苦，成功的不易。何不想想为什么成功这么难呢？是不是你一开始就坚持了错误的方向？问问自己，你喜欢做什么，想做什么。顺着自己的兴趣，也许成功并不想想象的那么遥远。

兴趣在哪里，成功往往就在哪里。找准兴趣所在，不抛弃，不放弃，一步一个脚印地走下去。路在脚下，成功在远方，只要认准了方向，每走一步就接近梦想一步，终会成功。

拥有爱好是你珍贵的权利

美国能源部部长朱棣文在哈佛大学毕业典礼上发表演讲，他给即将毕业的学生提出的一个小忠告：“当你开始生活的新阶段时，请跟随你的爱好。如果你没有爱好，就去找，找不到就不罢休。生命太短暂，所以不能空手走过，你必须对某样东西倾注你的深情。”

是的，光阴荏苒，只有爱过，倾注过深情，才能使生命不空手走过。

罗素拥有相似的幸福观，他认为，一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有坦荡宽容的情爱和丰富广泛的兴趣，凭借这些情爱与兴趣，使他成为许多别人情爱与兴趣的对象，他便获得了幸福。在罗素的幸福观中，情爱和兴趣是幸福的主要源泉，因此，拥有兴趣爱好是获得幸福的根本之一，也是你的珍贵权力，没有人可以没收。

工作是人的立身之本，而爱好是人生活的乐趣所在。一个人应该把重心放在工作上，但是工作时间长了，免不了对职业产生怠惰，对同事缺乏热情，使自己的生活单调枯燥，人生缺乏色彩，生存的质量大打折扣。而业余爱好正是丰富人生的添加剂，是愉悦身心的有效药。在爱好带来的快乐中，可以恢复你的积极性，使你重新投入工作中，恢复原先的创造力。

现在生活竞争压力大，生活节奏快，人们总是处在沉重负荷下。长此以往，创造力也会被压抑，一直以来不停地看书、工作、提升能力，绷紧的思维该休息下了。该放空的时候要放空，做自己喜欢做的事情。

拥有爱好是你珍贵的权力，把自己的爱好当作工作来做，是很幸运的。但是最终能把爱好当工作的人寥寥无几，上天不能眷恋每一个人。虽然如此，你仍可以拥有爱好，做这件事，快乐，就已足够，足不足以用来糊口，做不做得到最好，并不重要。

有一个小男孩，非常痴迷画画，他喜爱大自然，喜爱色彩。很小的时候，他就喜欢拿着大树枝在地上涂鸦。读小学的时候，他最爱上的课就是美术课，他会一丝不苟地聆听老师讲的每一副图的含义、画画的每一种技巧。

这个孩子对画画有着一种痴迷，一旦有空闲时间他就会画画，后来父亲发现了他的这一爱好，但是并没有支持他。父亲认为，爱好画画的人数不胜数，成才的确实屈指可数。画画这条成才之路太过艰辛，也太过理想化了。于是，他开始刻意压制小男孩画画的兴趣，指引他好好学习文化知识，取得好成绩。

然而小男孩还是难以放弃对画画的热爱，他喜爱看画，喜欢画画，喜欢涂鸦，他甚至把零用钱攒起来买了画笔，调色板和颜料。父亲有些拗不过他了，父亲妥协了，他允许孩子学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

习画画，但是父亲的前提是不要耽误了功课才好。

后来，小男孩如父亲所预言的那样，最终也没能成为画家。但是小男孩一直保持至对画画的喜爱，毕业后，他找了份轻松的文差，业余时间很多，一有闲暇，他就会做一些插画拿出去卖，虽然算不上大师级别的好作品，但还是有很多人喜欢。他过得很快乐，尤其是他的画得到人们的喜爱的时候。

拥有爱好是一个人的珍贵权力，没有人可以剥夺。有爱好的人生充实快乐，绚丽多彩。小男孩最终并没有当上画家，但是画画带给他的乐趣并不比色彩带给画家的快乐少。

有时候，爱好与工作和学习并不冲突，不必刻意排斥自己的天性。没有人规定的人生意义是完全对的，也不必非把爱好做得特别好才有喜爱的资格。你觉得幸福，你就是幸福的。你觉得有意义，就是意义。

拥有爱好是你珍贵的权力，爱好不必做得非常优秀才可以，但是在兴趣的指引下，往往能发挥自身的天分和潜能，做得非常优秀。

著名的经济学家和教育家王亚南，因父母早逝，家里非常贫寒，但是他酷爱读书。为了争取读到更多的书，他特意把自己睡的木板床的一条腿锯短半尺，成为三角床。疲劳时上床睡觉后，迷糊中一翻身，床就会倾斜向短脚的那一边，他被惊醒过来，便立刻下床，伏案夜读。在兄长支持下，他在黄州读完小学，毕业后考入武昌第一中学，又考入武昌中华大学教育系。中学期间，他年年都取得优异的成绩，被誉为班内的“三杰”之一。

拥有爱好是你珍贵的权力，王亚南没有让贫寒的家境阻止自己读书。后来，在他的努力下，他不像所有贫寒的人一样靠体力来养活自己，而是让读书成为他终生的事业，后来，他翻译了《资本论》，成为著名的马克思主义经济学家、教育家。

即使有所成就以后，王亚南还是坚持自己读书的爱好。1993 年，他乘船前往欧洲时，客轮行至红海，突然巨浪滔天，船摇晃得使人无法站稳。这时，戴着眼镜的王亚南，手上拿着一本书，走进餐厅，恳求服务员说：“请你把我绑在这根柱子上吧！”服务员以为他是怕自己被浪头甩到海里去，就照他的话，将王亚南牢牢地绑在柱子上。绑好后，王亚南翻开书，聚精会神地读起来。船上的人看到这一幕，都无比佩服，夸中国人了不起。

拥有爱好是你珍贵的权力，不论是贫寒，还是逆境，王亚南一直保持了自己对爱好的忠诚，终于在他喜爱的领域里拓展了一篇属于自己的文化天地。

80 年前，胡适对北大毕业生临别赠言里说道：“一个人应该有他的职业，又应该有他的非职业的业余爱好。业余爱好往往比他的职业还更重要，因为一个人的前程往往全靠他怎样用他的闲暇时间。他用他的闲暇来打麻将，他就成个赌徒；你用你的闲暇来做社会服务，你也许成个社会改革者；或者你用你的闲暇去研究历史，你也许成个史学家。你的闲暇往往定你的终身。”

当然，并不是所有的爱好都会决定人生的方向和成就美好的前程，但是爱好对于一个人非常重要。拥有爱好是你珍贵的权力，没有人可以剥夺。所以，珍惜你所拥有的这项权利吧，它会使你在通往成功的路上更加容易。

对工作的认可比工作本身更重要

哈佛大学最受欢迎的“人生导师”泰勒·本－沙哈尔教授，总结幸福的三个成分是：意义、快乐和投入。他说：幸福，是衡量一切的最高标准。要做一个幸福的人，必须要有一个明确的可以带来快乐和意义的目标，然后投入其中。工作是人的立足之本，要在工作中获得幸福，需明白工作的意义，当你认可你的工作，工作能给你带来充实和快乐，这种充实的快

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乐会比工作中取得的成就感更快乐；而认可你的工作，你会怀着一颗积极的心，做事往往也会事倍功半，工作上的成就也将更大。因此，对工作的认可比工作本身更重要。

工作，并不仅是为了获得薪水，更重要的是实现自己的社会价值，找到自己的人生定位，也是为了带来归属感。而归属感和集体荣誉感能够使工作变得轻松，更容易进步。做着自己喜爱的事业是人生的一大乐事，因为并不是人人都能做自己喜欢的事。

对于工作，应该爱我所选，选我所爱。有的人把高薪视作自己工作的全部目标，工作的时候，他看到的不是工作，而是钱，因此工作的时候他不快乐，工作于他而言，完全是一种压力，挣钱的手段，他满心想的都是拿到钱时候的喜悦而不是工作本身。不全心地投入，进步也就变得举步维艰，这样的人也走不了多远。

选择自己喜爱的职业往往会受到很多的现实阻碍。即使不能选择喜爱的职业，起码，你对一项工作认可，你才可以选择它。认可它才会觉得做事情有意义，不会感到空虚和虚度。此外，如果连自己都不认可自己的所为，就更无法得到老板和客户的认可了，取得工作上的成就几乎是不可能的。

甲和乙是好朋友，他们一起长大，一起上小学，初中，高中，又一起高考落榜。毕业后，他们一起去了小城里一个不怎么有名钢铁公司，从普通员工做起。虽然没有考上大学，甲还是每天都很开心，因为他觉得终于可以靠自己的能力养活自己，而不是靠父母了。但是乙总是闷闷不乐，一个靠卖力气为生的工人整天劳累，却收入甚微，不知道什么时候才有出头之日，更重要的是，在人们的眼中，做这样的工作都是没出息的表现。

甲看到乙总是闷闷不乐，很担心他，于是问他为什么，乙把自己的心思都告诉了朋友。甲却说，我不觉得做力气活有什么不好，你想，如果没有我们的力量，万丈高楼能盖起来吗？没有我们，汽车轮船的零件从何而来？我倒是觉得我们的工作很有价值呢。乙摇摇头，他觉得甲真的是很窝囊，没志气，不可理喻。

过了没多久，乙离开了家乡，去了一所大城市打拼。他知道大城市的机会要多得多，他相信自己一定能赚很多的钱。然而机会多的同时也伴随着生存的压力，由于没有一技之长，乙陆续换了很多工作，一颗好高骛远的心和成就一番事业的雄心壮志使得乙总是觉得没有归属感，总觉得该换一份更高薪的工作。打拼了十年的乙，除了攒下一点积蓄之外，一无所获，甚至无法在大城市安家落户。年龄慢慢大了，是时候该成家了，乙想还是拿着积蓄回家乡找一门亲事成家吧，于是回到了家乡。

回到家的乙，发现家乡发生了很大的变化，让他又亲切又陌生。晚上，打开电视看到了他们小城的地方电视台，正在播新闻。一则新闻让乙惊呆了，说的是某钢铁公司董事长为某工程捐款。而那个董事长，不正是他的好朋友甲吗？！

过了几天，甲来看乙，乙对甲取得的成就表示由衷地敬佩，而甲却说，兄弟，其实我没有想到我能有今天，我只是想把自己的工作干好，一不小心就熬成了董事长，还做了那么多工程。我始终认可并热爱我的工作。乙感叹，这些年我为了挣钱而工作，总是不认可自己的工作，觉得应该换更好的，换了那么多工作也没挣到钱。

甲认可自己的工作，因此他活得开心，工作积极性也高，做起事来更投入，当然也做得更好，屡屡升迁也就不足为奇。而乙，把工作单单看成挣钱的手段，最终也只能无所作为。

其实工作着的人，有很多都不认可自己的工作，他们心中有一个自己喜爱的职业，于是千辛万苦地换过去，做了一段，发现和他们想象的不一样，并不是自己喜欢的，于是又换……换来换去都做不好，最后才发现，其实最初的工作也挺好的，于是又回到最初的岗位。这之间，浪费了多少时间和青春。人们往往这山看着那山高，认为别人的比自己的好，其实每个人的都很好，只要你付出努力，认可自己，认可工作，不论什么岗位，都能做出卓越的成就。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



曾经有这样一个袖珍药厂，低院墙，低矮的平房，斑斑驳驳。小厂的外债已接近 400 万，工人们已经好几个月没有拿过一分钱工资了。从厂子的墙角到房角都堆着垃圾，不堪入目。在这个小工厂里，很多的员工已经不抱什么希望，他们只想再看看，厂子有没有转机，如果没有转机，就离开厂子另谋生路。

但是厂长一直没有放弃，而是激励员工们，安慰员工们，一起度过最困难的日子就能够重新站起来。他始终认可自己的工作，也要求工人们相信自己的努力是有意义的。三个月过去了，一部分人已经觉得没有意义，纷纷离开了。

然而，在厂长和留下来的员工的坚持下，半年以后，厂子奇迹般地复苏了，各地区市场纷纷回款，厂长就在这时加大了广告推动。后来，这家厂的销量开始几十倍地增长，知道现在已经彻底翻身了，现在这家工厂的利润以每年递增 1876% 的速度高速成长，在这样的市场历练出来的人对于营销更加游刃有余，而那些早早离开的人，多半没有成为市场上响当当的人物。

这个小厂就是现在的修正药业，他的董事长就是修涞贵先生。如今修正药业已经家喻户晓，成了大企业，而那些离开的人想回到这样的大企业已经很难了。

修涞贵先生始终认可自己的工作，在那么多人弃他而去的时候，他坚持了下来，使得修正东山再起，他也获得了成就，得到了幸福。

工作不应作为仅是生存的手段，也是一个人价值的体现。认可自己的工作，工作不再是苦差事，而成了全身心热爱的事，而且是有人付钱来请你做的你喜欢的事。认可自己的工作，更容易精神抖擞，取得更高的成就。对工作的认可比工作本身更重要。

改变价值观，让你真正接近幸福

每个人都在寻找幸福。到底什么是幸福，一千个人会有一千种答案。

新东方的创始人俞敏洪先生，给出的幸福定义很简单：有人爱，有事做，有所期待。

既然幸福如此简单，为什么很多人都感到不幸福呢？也许根深蒂固的功利价值观使然。

很小的时候，我们就被教育长大后要做一个有理想，有抱负的人，我们被教育“不想当将军的士兵不是好士兵”。然而，不是每个士兵都能当将军，理想很丰满，现实很骨感。随着年龄的增长，对于大多数人来说，理想被淹没在现实的繁琐生活中，实现梦想成了一种幻想，于是变得浑浑噩噩，愤愤不平，郁郁寡欢，生活也暗淡无光。

并不是只有想当将军的士兵才是好士兵，只想当好一个士兵的士兵，也是好士兵。安分守己地做好自己的事情，不攀比，也可以实现人生的价值。

小镇上有位年青人，整日沿街以说唱为生，另有一个华人妇女，为了高薪，远离家人，在异国打工。他们总是在同一个小餐馆用餐，于是他们屡屡相遇。时间长了，彼此已十分的熟悉。

有一次，他们又碰到，这个妇女关切地对这个年轻人说：“小伙子，不要沿街卖唱了，去做一个正当的职业吧。我介绍你到中国去教书，你完全可以拿到比你现在高得多的薪水。”小伙子听后一愣，然后反问道：“难道我现在从事的不是正当的职业吗？我喜欢这个职业，它给我，也给其他人带来欢乐。有什么不好？我何必要远渡重洋，抛弃亲人，抛弃家园，去做我并不喜欢的工作？”

餐馆里邻桌的人，也都为之愕然。他们不明白，仅仅为了多挣几张钞票，抛弃家人，远离幸福，有什么值得羡慕的。在他们的眼中，家人团聚，平平安安，才是最大的幸福。它与财富的多少，地位的贵贱无关。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在小伙子的眼中，做自己喜欢的事，给别人和自己带来欢乐就是自己人生的价值，就获得了幸福。比较之下，这样的生活是平凡甚至卑微的，然而，平凡不意味着平庸，平凡说的是工作岗位，而平庸指的是生活态度。人的高贵平庸在于自己对待生活的态度，和职业地位无关。车尔尼雪夫斯基说过，生活只有在平淡无味的人眼中才是空虚而平淡无味的。空虚的不是生活，而是人的内心。

有人说不幸福的根源，是追求错误的东西。那么何谓错误的追求呢？传统的价值观把难以实现的追求定义为错误的追求。须知，追求的终极永远是朦胧的，在未追求到时，人永远无法预知自己的追求正确与否。期盼嫁人的年轻女子期盼的是她完全不了解的东西，追逐荣誉的年轻人根本不知荣誉为何物。

因此追求这件事，重要的是过程。韩寒说，有自己喜欢的事就去做，这怎么都没错。追求中的人生无疑是有价值的人生，所以是幸福人生。

也许喜爱文学的年轻人一辈子都不能拿到梦寐以求的文学奖，也许追求了几年的心爱姑娘最后成了别人的新娘。这又能说明什么呢？追求已经发生过，追求中的你是快乐的，结果什么都不能说明，也许得到了，你一样不快乐。

萧伯纳说，人生有两大悲剧，一是没得到你心爱的东西，另一是得到了你心爱的东西。因为得到了你未必会珍惜，也开始为没有了追求而失落了。所以还是重视过程吧，结果淡而无味。

幸福很简单，实现自己的价值就是幸福生活。幸福不一定是金玉满堂，幸福不一定就是权力和功名，它也可以是生活中的任何一件小事。有事可做就是幸福，对于做好自己的事的人，充实感会让你更幸福，别人的认可也能带来幸福。

美国作家马克·桑布恩的小说《邮差弗雷德》，初版销售200万册，创造了一个图书销售神话。这本书讲的是一个平凡的小邮差弗雷德的故事。

他不像普通人一样把邮递看成是繁琐枯燥的无聊工作。而是非常热爱自己的工作。他竭诚为大家服务，并把自己的工作视为一次机会，一次改变周围人的生活的机会。正因为有这样的信念，所以他在投递邮件时愿意多走一些路，愿意将所有人都看成是自己的朋友。

弗雷德是这样的平凡，做的事情又是这样的卑微，他却受到了那么多人的喜爱。因为热爱自己进行着的最为平凡的工作，他给周围的人带来了幸福，也为自己带来了幸福。他为社会做出了贡献，实现了自己在平凡岗位上的最大价值。

也许你无法选择做王子公爵，然而，并非治理一个国家才能称得上是价值。平凡人生也能成就非凡价值。社会中的角色也许有高低之分，但是舍弃谁，这个社会都没办法正常运转。而很多不平凡的人都是从平凡的岗位上一点一点做到不平凡的。

哈佛人都赞成这样一种观念：快乐在于行动，而非拥有。不管拥有什么，都不能使你获得永恒的快乐，只有去做，快乐地做自己喜欢的事，实现自己认为的价值，才能快乐和幸福。

人生就像打牌，重要的不是你抽到什么牌，而是你怎么去打。不管你抽到什么样的角色，都可以实现自己的价值。态度决定一切，什么样的价值观决定什么样的人生。

我们经常看到，一个家庭中的兄弟两个，有着大相径庭的人生轨迹，但他们生下来所处的环境完全一样，这说明不同的性格决定了不同的人生。

人生是一段旅程，只有走过以后才能完整，走过以后才能评判所作所为的对与错，功与过。我们无法预知自己的历史将被做什么样的评价，所以我们只能跟着心的脚步，顺着欢愉的本性，发掘自己的潜力，坚持的朝着既定的目标走去，实现自己所认为的价值，获得自己所认为的幸福。

一千个人有一千种幸福的定义。无论怎样定义它，你都可以获得幸福。不必理睬世俗中根深蒂固的价值观念，权威有时候是迂腐的象征。学着转变自己脑袋中根深蒂固的世俗的价

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



值观念，相信功名利禄不是唯一的幸福标准，做一个知足的人，认真的人，懂得感恩的人，做真是的自己，我们就会从这种真实中发现幸福的人生。

生命的价值在付出中增值

有人说，生命的价值是做自己喜欢的事，因为人生有限，需及时做心之所向之事才能不为人生留下遗憾；有人说，生命的价值在于探索，因为时不我待，需趁着有限的生命，尽可能多地去发现世界上有趣的事情；有人说，生命的价值是创造利润，浪费一分钟就等于白白地流走了很多财富。是呀，做自己喜欢的事固然有意义，探索固然有情趣，创造财富也固然能体现存在的价值，但是，如果一心想着实现自我，而不是为爱人，为他人，为社会付出点什么，生命是不能够完整的。因为，生命的价值在付出中增值。

林伟贤老师说，人生是算总账的过程，不要计较眼前的得失。吝啬的人看重的是眼前的利益，慷慨的人才能获得长久的幸福。有人说，付出不一定有回报，所以人生应该多为自己着想，爱自己。其实不然，有时候付出的回报难以用物质表达出来，但是存在的。为爱人付出，爱人会更加依赖你；为朋友付出，朋友会更加信任你，为亲人付出，亲人会更加爱你，为陌生人付出，会收获一片感激之情。

巧取豪夺，贪得无厌的人往往是找不到生命的价值的人，当一个人认识到生命的意义和个人价值所在时，他会乐于自我奉献和牺牲。生命的价值在付出中增值，付出你的爱，就是在增加你生命的价值。

在某小城市的一家医院同一病房里，住着两个患相同绝症的患者。他们的不同是，一个来自城市，一个来自农村。

来自城市的患者每天都有亲朋好友和同事来探望。家里来人说："你就一门心思养病，家里有我们用不着你操心"；朋友说："你好好养病，我们这些朋友个个都不需要你牵挂"；公司来人说："公司的事情都帮你安排好了。你以前为公司付出那么多，现在什么都无须你去做，你的任务就是养病。"

而来自乡下的患者，每天只有一个十来岁的小女孩守护。妻子半个月才能抽空来一次，每次来她只是不停地说这说那。家里所有的事都要他拿主意：快春种了，是种西瓜还是种棉花？他大叔家快要嫁女了，你说送去多少贺礼？大女儿要去城里打工你看行不？妻子好像并不关注丈夫的病，而是仍要他为家做主，为家付出。

几个月后情况发生了戏剧性变化。城里的病人在家人、朋友、同事一声声无须你操心的宽慰中失去存在的价值，同时也失去战胜病魔的信心和勇气，他离开了人世。而来自农村的那个患者，意识到自己的责任还很重大，他战胜了病魔，一天天好起来了。

有付出的人，生命才有价值，来自农村的患者意识到了自己的存在还很有价值，还有很多需要付出的，因此一股信念支持他重获健康；而来自城市的人，因为看不到有需要付出的地方，因此觉得人生失去了价值，也丧失了生存的信心和勇气。生命的价值在付出中增值，不付出的人活得空虚无意义。

任何时候，都应该怀着一颗付出的心。每个人都在寻找自己生存的价值，都想使人生活得有意义，而获得意义的唯一办法就是付出。付出努力，换来成功，付出爱心，换来感恩。一个人起点低并不可怕，怕的是境界低，自私不愿付出。越计较自我，便越没有发展前景；相反，越是主动付出，那么他就越会快速发展。很多取得一定成就的人，在职业生涯初期都是从零开始，把自己沉淀再沉淀、倒空再倒空、归零再归零，他们的人生才一路高歌，一路飞扬。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大榕树每年都会生出千千万万个种子，那些都是他的孩子们。其中有一颗小种子，大榕树告诉它，你一定要深埋在黑暗的土地里，不要露出来，这样才能长成小树，然后慢慢地变成参天大树。

小种子想，在黑暗的泥土里，没有空气，没有阳光，肯定会很难受吧，万一死掉了怎么办呀？可是妈妈的话它又不敢完全不听，于是它想，我把种子一半伸进泥土里，一半露在外面，这样折衷的方法既不会不听妈妈的话，有保证了有新鲜的空气和美丽的阳光。

到了第二年，小种子像它的许多兄弟姐妹一样，都因为没有完全伸进泥土里，付出成长的痛苦，忍受成长的黑暗而死去了。

要想增加人生的价值，必须付出辛勤的汗水。这是亘古不变的道理。付出的人快乐，坦然，有底气。凡事做最大的努力，做最坏的打算，往往能获得成功和惊喜。付出是通往价值的途径之一，付出能使人生熠熠发光，照亮自己的心灵，找到自己的人生价值。

生命的价值藏在付出的怀抱中，付出的人，不但能收获心灵的价值，而且往往会受到物质的回报。付出是雪中送炭，急人之所急，而不是锦上添花。雪中送炭使人终生难忘，必然也会收到物质的回报。

成功学家拿破仑·希尔先生应邀去某学院讲学，受到了从未有过的热烈的欢迎。为学生们演讲是自己的乐趣所在，因此他婉言拒绝了校方付给他的一百美元的报酬。

第二天早晨，那所学院的院长对学生们动情地说："在我主持这家学院的 20 年期间，我曾经邀请过几十位人士前来向学生们发表演说。但是这是我第一次知道有人拒绝接受他的演讲酬金，因为，他认为他已在其他方面有所收获，足以弥补他的演讲酬金。这位先生是一家全国性杂志的总编辑，因此我建议你们每个人都去订阅他的杂志。因为，像他这样的人一定拥有许多美德及能力，是你们将来离开学校踏入社会必须用到的。"

不久，拿破仑·希尔所主办的杂志社收到了这些学生 6000 多美元的订阅费。在以后的两年中，这所学院的学生以及他们的朋友一共订阅了 5000 多美元的杂志。

拿破仑·希尔老师的付出，不仅增加了他人生的价值，受到了学生们的敬仰和崇拜，也为他的杂志社带来了价值。

苏夫子在赤壁赋中慨然留下"叹吾生之须臾，羡长江之无穷"的感叹，人生短暂，需及时更多地实现自己的价值。而生命的价值在付出中才能增值，我们应该付出努力，付出爱，怀有一个付出之心，在这种付出的过程中，我们生命的价值也就得到了提升，我们也就使自己得到了升值。

真正的幸福藏在付出的怀抱里

一个人要想获得幸福，必须先播下付出的果实。真正的幸福藏在付出的怀抱里。付出你的爱，即能收获幸福，你想得到别人的爱，就必须先去爱别人。付出你的爱，即使得不到回报，施善的心也是幸福的。

想摘取树上的果实，就必须浇水、施肥，照顾它长大；想要获得甘美的水源，必先挖井掘水；想在工作上取得成就，必须付出心血和汗水；想得到别人的帮助，必须先要去帮助别人，有付出才能收获幸福。不想付出却想幸福是痴人说梦，因为天下没有免费的午餐，怀着天上掉馅饼的侥幸心理是愚蠢的。

在哈佛流传着一句名言，大意是这样的：真正伟大的人，别人会从他的善行感受出来。一天没有善言善行，就是白过了。奖章和头衔不能让你上天堂，善行才能增加你的分量。不要说你想要什么，用行为表达。善行是赞美自己最好的办法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



简而言之，奉献伟大了人的心灵，付出即是幸福。为别人付出也是幸福的，付出的过程是快乐，因为我们给予了别人幸福也给予了自己一颗善良的心，付出的结果是幸福，因为我们收获了感恩的心。

有一个人在沙漠行走了两天，身上带的水都已喝完，他口渴难耐，途中又遇到暴风沙。一阵狂沙吹过之后，他快要撑不住了。这时，他意外地发现了一幢废弃的小屋。他想先避避风沙再说吧，也许屋子里有食物饮料也说不定。于是他走了进去，扫视了一圈，他发现这是间不通风的空屋子，除了一些枯朽的木材，似乎什么也没有。正当他要绝望之时，却意外地在屋子的角落里发现了一座抽水机。

他兴奋地上前汲水，却任凭他怎么抽水，也抽不出半滴来。他颓然坐地，却看见抽水机旁，有一个用软木塞堵住瓶口的小瓶子，瓶上贴了一张泛黄的纸条，纸条上写着：你必须用水灌入抽水机才能引水！不要忘了，在你离开前，请再将水装满！他拔开瓶塞，发现瓶子里，果然装满了水！

他的内心在战斗，他有两种选择，一种是喝完瓶子里的水，先解决了暂时的口渴，活着走出这间屋子再说，但是这样的话，后来的人可能会因为没有办法取到水而渴死。还有一种选择是照着纸条去做，把瓶子里唯一的水，倒入抽水机中，但是万一水倒进去也不能抽出水来，连瓶子里的水他也失去了，他只能渴死在这里。

经过激烈的内心斗争，他决定把瓶子里的水倒进破旧不堪的抽水机里。用颤抖的手汲水，水真的大量涌了出来！

他将水喝足后，把瓶子装满水，用软木塞封好，然后在原来那张纸条后面，再加他自己的话：相信我，真的有用。在取得之前，要先学会付出。

付出了一瓶水，得到了喝不完的水，这个人帮助了后来的人，也救了自己的命。很多时候，帮助别人就是在帮助自己。付出之后才能收获幸福。

凡有果，必有因。回报是果，付出是因。付出才有回报，付出必有回报。事实上，付出就是一种回报。学会付出，便能拥有幸福。种下付出的种子，幸福的花儿就会美丽你的内心，让你呼吸到幸福的持久的香味儿。

乐人之乐者，人亦乐其乐；忧人之忧者，人亦忧其忧。乐于助人的人会得到大家的认可，遇到困难的时候，能得到更多的帮助，人心都是相互的，没有谁应该对谁好，只有你拿出对别人的心，才能收获别人对你的心。

高尔基说，如果你在任何时候，任何地方，你一生中留给人们的都是些美好的东西——鲜花，思想，以及对你的非常美好的回忆——那你的生活将会轻松而愉快。那时你就会感到所有的人都需要你，这种感觉使你成为一个心灵丰富的人。你要知道，给永远比拿愉快。

锱铢必较的人肯定不会快乐，伤天害理的人自食恶果，乐于付出，乐于奉献的人最坦然，也最幸福。

当然，不是所有的付出都会得到实际的收获，但是付出本身，也是一种幸福。

一个男人的太太中风住院，他很爱她，所以很痛苦，还好度过了危险期，他终于安心了一点，但他仍没日没夜地照顾她，他多么希望她重获健康啊！但是太太的病情一直不见好转，庆幸的是，病情也并没有恶化。就这样，这个男人白天要上课，晚上来照顾太太，两边奔走使他心力交瘁，长久的精神和体力透支折磨着他。

而妻子一直表现得很乐观坚强，当然也有因丈夫不离不弃的幸福。她一直听从医生和丈夫的安排，努力地去争取重获健康。

看到太太每次的笑容，他突然很羡慕太太的好福气，只要躺着就有人服侍，而他现在连躺在床上都成了奢望。他有时候就想要是中风的人是自己多好，能享受这样悠闲的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有一天，学校安排节目，早早就下了课，他也早早地赶去医院照顾妻子。走进病房的那一刻，男人惊呆了，他发现妻子正在自己锻炼走路，吃力地，拄着拐一步一步地在窗前踱来踱去。她可是告诉他，她从来都是乖乖地躺在病床上的呀！突然一不小心，妻子摔倒了，她坐在地上抽泣起来，一边哭一边捶自己的双腿。

男人赶紧冲上去扶起妻子，他才知道，原来妻子并不幸福，她不想成为他的累赘，但又怕他为她的精神担心。他突然明白了，他拥有自由，想走便走。而真正自由有福气的人，是能照亮别人、能付出的人。能照顾别人的人，才是自由的人，付出的人才幸福。

接受给予的人并不幸福，真正的幸福藏在付出的怀抱里，付出自己的爱，用你的努力，使你爱的人一点一点朝着好的方向发展，是多么幸福的事。安逸并不是幸福，安逸的人空虚，该付出的时候不付出，以后也会使自己内疚，在内疚中度过一生是何等的煎熬！

李连杰，功夫武打巨星，也是一位专注慈善公益的热心人士。尤其近几年在媒体面前，李连杰大多数是以壹基金创始人的身份出现。李连杰一直很热心慈善事业，在他看来，付出自己的爱心，才能使自己的人生更有价值，才能获得幸福。

李连杰说，慈善心是每个人心中的善良美德，当遇到天灾人祸、疾病和受到感动时，每个人都有自愿帮助别人的愿望，这是有点冲动的，是感性的；而慈善公益，是保护公众的利益，这不是靠激情，是理性的，也是可持续的。李连杰已经把慈善当作了自己的工作之一，他有战略性地经营着自己的壹基金。他相信，真正的幸福藏在付出的怀抱里，付出，才能幸福。

世间的收获无一不是付出的结果，即使没有收获，付出也是幸福的。藏族有一句谚语：上好的人利众生，中好的人利一方，次好的人利一家。愿意付出的人才是上好的人，也会是最幸福的人。

任何时候都应遵从你欢愉的本性

鲁迅先生说："世界本没有路，走的人多了，就成了路。"路是人走出来的，历史是人写出来的，人的每走一步，都在书写自己的历史。人生的路应该怎么去走，没有固定的模式，我们应遵从自己内心欢愉的本性，跟着心走，花自然会开。

遵从你欢愉的本性，跟着自己的心走，才能感受自己的存在。一旦生活失去了乐趣，生命也就失去了意义。艺术家对乐趣的体会更深，创作是他们欢乐的源泉，所以当他们感受到创作枯竭，人生没有乐趣时，往往会选择一种极端的方法来表现自己的空虚。海明威在 60 岁时感到了自己丧失了创造力，就用猎枪自杀身亡；川端康成在 70 岁时发现自己没有了创造力，含煤气而死。

作为平常人，我们对生命的理解当然不会像艺术家那样透彻，但我们也应该明白，人生应顺着自己的心意，体会本性的乐趣，就像大树顺应季节，在阳光雨露下自然地生长，鸟儿顺应气候，在感受到天气变暖时自由迁徙。

遵从你欢愉的本性，脚步也会越来越轻，越来越快活，蓝天会越来越近，越来越温柔，心情会像风一样自由，乐趣无穷。

有一个小女孩，她太喜欢画画了，没事的时候她就拿着树枝在地上画画玩，小伙伴们看到她的画都很惊叹，她的画生动形象，灵性十足，她简直是一个天才。

但是她的天分在父母的眼里只是不值一提的小嗜好，天下爱学画画的人浩如烟海，最后成为画家的能有几个？

得不到父母支持的小女孩并没有放弃自己爱画画的天性，而是把零用钱偷偷积攒起来购

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



买画册，画笔。一有时间，就做自己喜爱的画画。女儿的坚持最终打动了父亲，父亲决定顺着女孩的心意，准许她学习画画，并带她去拜师。

女孩儿在兴趣的指引下发挥出自己的天分和潜能，在2010年考入徐悲鸿艺术学院，毕业后，她从事插画，漫画，刺青设计师等多种工作，先后创作了短篇漫画《你好》，中篇漫画《Si loin et si proche》，百集长篇四格漫画《野男人系列》以及个人画集《青花》，《Si loin et si proche》在被喻为动漫界的诺贝尔奖的日本“国际漫画大赛”上获得金奖。

这个女孩儿就是中国漫画家张小白，一个漫画界的时尚精灵，她最喜欢的一句话就是:“我不是最美的花朵，但我要为你盛开欢乐。”

张小白没有让现实抹杀了自己爱画画的天性，遵从了内心欢愉的本性，终于用努力和坚持证明了自己，得到了大家的肯定。

任何时候都应遵从你内心欢愉的本性，自然而然地去做，不必拘泥固定的人生格式，才能在人生的画布上挥洒自如，并取得成就。

遵从内心欢愉的本性，往往是激发创造力的途径。创造力是人类得以向前发展的动力。哈佛大学第23任校长科南特曾经对人才有这样的总结：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”科南特校长把创造力作为人才的分水岭，可见，创造力对人类的贡献是举足轻重的。

做自己喜欢的事，就要坚持。认真去做事，就是认真对待自己。得过且过，是对自己对生活不负责任，也不会感到幸福。

在成就价值的道路上难免会遇到困难，遇到困难不要灰心，一颗流星的陨落不能黯淡了整片天空，一朵花儿的枯萎也不能荒芜了整个春天。放弃之时，往往是快要成功之时。我们要坚持，免得以后回望现在这段时光，感到负疚。

遵从你内心欢愉的本性，往往是成功的捷径。有的人盲目崇拜偶像，总是希望能复制偶像的成功之路，而不是发掘自己内心的向往，终于也只能平平凡凡，做一辈子的粉丝。要知道，世上的成功和美丽是复制不来的。

任何时候都不应放弃自己的天性，应遵从内心的欢愉。行动和内心一致，往往能够事半功倍，背叛自己的内心，往往会事倍功半。

光阴似箭，岁月如梭。我们无法改变生命的长度，但我们可以拓宽生命的宽度，使自己的人生价值最大化。抓住每一天去做自己喜欢的事，做出自己的小成绩。辛勤的蜜蜂永远没有时间的悲哀，浪费时间等于浪费生命，顺着你欢愉的本性，抓住每一分钟去实现自己觉得有价值的理想，才是幸福人生。

《花落花开》是法国一部传记剧情片，她讲述的是女主角塞拉菲娜的画家人生。她经常穿一套肥大黯淡的蓝色衣裙，腰上系着条蓝花围裙，指甲缝里都是黑泥，头发乱蓬蓬地并且常常被汗黏在脸上，身材臃肿，走起路来身体前倾，左右摇晃。可就是这样一个人，却在后来成为法国知名的“现代原始画派”的画家之一！

她欣赏大自然，她用自己的方式呈现大自然。内心欢愉的本性和画画的天分使她为调配颜料而到大自然的花草中去采集色彩，她的画天然，朴素，充满生机，仿佛就是一个本身的大自然呈现在面前。

在大自然中，她从容、放松，享受。画画用的全部颜料都是塞拉菲娜用泥土，花草，主人家案板上偷取的动物的血以及教堂的蜡烛调配而成。她的用色，绚丽饱满，从形式上和色彩上都异常丰富，令人窒息，既温暖感人，同时又充满力量、希望，甚至信念。

白天，她是臃肿不起眼的佣人，晚上的世界才是她的世界，她家徒四壁，没有画架、没有画桌，她的画几乎都是在昏暗的烛光下画成的，有的甚至是铺在地上完成。即使是在第一次大战期间，她仍然如此，不论窗外的枪炮声有多激烈，不论落在房屋附近的炸弹把窗子映

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得多么亮，都不会影响她作画时的陶醉、宁静与专注。

一次偶然的机会，她的天分被世人所知，她的画使专业的画家都为之惊叹，终于得到了世人的欣赏。虽说机会转瞬即逝，但是她快乐过，辉煌过，这样的人生才是多彩的人生。

塞拉菲娜遵从了内心的愉悦，为世人创作了意义丰富的画，也为自己在历史的长卷上留下了姓名。丢弃你的畏畏缩缩，犹豫不决，跟着心的脚步走吧，你会得到你想要的人生。

任何时候都应遵从你内心愉悦的本性，跟着心走，才能走得快乐，跟着心走，才能走得更远更精彩，因为使我们内心愉悦的本性是我们通往幸福与成功路上的指南针，有了它的指引，我们就能更快捷地得到成功与幸福。

发掘潜力，实现自身的价值

科学研究表明，一般来说，人的潜能只发挥了不到10%，而90%的潜能处于未开发状态。想象一下，处于抑制状态下的潜能一旦发挥出来，将有多么惊人的创造力。这些潜能之所以处于抑制状态一般是由于心理原因。

跳蚤跳高的故事大家可能都听说过，众所周知，跳蚤是跳高能手，把它放在桌子上，用手一拍，它可以跳自己身高的400倍，是动物界的跳高冠军。科学家在跳蚤身上做了一个有趣的实验。他们将跳蚤装在玻璃瓶里，盖上盖子，再使跳蚤往上跳，跳蚤一跳就碰到了玻璃盖，这样连续多次以后，跳蚤改变了自己跳高的高度，每次都在玻璃盖以下。过几天以后，科学家们把玻璃瓶的盖子拿掉，拍桌子，跳蚤还是只能跳到玻璃瓶的高度。

跳蚤因为习惯了玻璃瓶的高度，因而只能跳玻璃瓶那么高，而实际上跳蚤可以跳的高度要高很多。其实，人也是一样，习惯了自己的环境和生活，很容易就忘记自己的潜能。而这种潜能，不逼自己一把是无法爆发的。

想要实现自己的最高价值，就必须发掘自己掩藏的潜力，而你潜藏的能量可能自己都会感到惊讶。在发掘自己的潜力时，我们应该注重发现自己的兴趣在哪里，在兴趣的指引下，潜力会发掘的更快更深，价值才能够更快速更好的得到实现。

内伊是一个疯狂的“苹果”迷，更是一个十分喜爱手机游戏的年轻人。他经常用苹果手机打游戏，而且他的游戏技术在同龄人中是最好的，别人要耗费很长时间通关的游戏对于内伊来说经常是轻而易举。即使对于新出的“愤怒的小鸟”，他也非常容易地就打通关了。

当他发现自己对所有的手机游戏都不再有兴趣时，内伊决定，自己开发一款手机游戏。这个决定对于未成年的伙伴们来说简直是在开玩笑。但是，内伊喜爱手机游戏，他对这个有着非常大的兴趣，有时候想一个游戏能占据他的所有心思，像所有的小男孩一样，打起游戏来可以废寝忘食。

虽然遭到了嘲笑，内伊还是相信自己能。他整天泡在图书馆里研究，查找开发游戏的资料。此后的长达一个多月的时间里，经过努力，他终于编写了400多行的游戏代码，完成了游戏的设计开发。他把自己的游戏命名为“泡泡球”。苹果权威游戏开发工程师对此游戏给予了高度的评价，破例加入了苹果手机。“泡泡球”是第一个非苹果专业设计师开发的游戏产品。在这款游戏发布后的两星期内，下载量达到100万次，不久突破200万次，取代了“愤怒的小鸟”，成为最受欢迎的苹果免费游戏应用程序。

从喜爱手机游戏，到实现自己的手机游戏梦，内伊充分开发了自身的潜力，成了同龄人中的佼佼者，而那些嘲笑内伊说大话的同学们也对内伊刮目相看了。

人的潜能是无限的。一旦发现了自己的兴趣所在，再加上一股不服输的劲头，终能实现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己的理想。

要发掘自己的潜力，当然除了兴趣之外，自身的努力也非常重要，如果不肯下功夫，即便有再大的潜力也发挥不出来。在哈佛大学的图书馆里，即使在凌晨，仍然是座无虚席，灯火通明。有人说，哈佛是一种象征，在不断地努力下，哈佛人激发了令人惊讶的潜力，哈佛产生的诺贝尔奖得主有 33 位，在哈佛产生的美国总统有 7 位。

发掘自己的潜力，做自己喜欢的事，不要在乎别人的眼光，不要在乎流言蜚语，走自己的路，用你的成功去堵上别人说三道四的嘴。做自己喜欢的事，有时候需要勇气。我们的处境常常像玻璃瓶中的跳蚤，经常压抑着自己的潜力，不知道自己到底能跳多高。

而当我们做出超越自己的决定的时候，往往还有一些泼冷水的人，这时候我们总是会犹豫，本就觉得希望很渺茫，万一失败了，正好让这些泼冷水的人看了自己的笑话。殊不知，看笑话的人往往是没有什么成就的人，目光短浅。他们的人生已经如此，没有什么大的突破，因此他们也不希望你有什么突破。梦想其实并不遥远，只要找到自己喜欢的事，下定决心，总会挖掘出自己的潜力，取得成功。

在孙海平收刘翔的时候，刘翔的腿受伤了，可能会为以后的锻炼埋下阴影，当时刘翔自己也为自己的前途感到担忧，但是热爱体育事业的刘翔并没有放弃，在教练的鼓励和自己的不懈努力下，刘翔终于发挥了自己的潜力，2003 年在法国巴黎田径世锦赛获得铜牌，2004 年的雅典奥运会又勇夺金牌，打破了中国在这个项目中的纪录，2006 年，刘翔更是发挥自己的潜力，以 12 秒 88 的成绩打破世界纪录。刘翔发掘了自己的潜力，把自己热爱的事业做到了底，成为全中国人的骄傲。

岁月不待人，趁着年少，发掘自己的潜力，做自己喜欢的事，不要在乎别人的眼光，人生在世，如果连自己喜欢的事都没有勇气去做，生命真是体现不出它的意义。而一旦选择了，不管有多么费尽周折，不管受多少颠沛流离，都要风雨兼程，勇往直前，迎难而上，绝不退缩。

古今中外，有大作为的贤能之士，无一不是发掘了自己的潜力，做了自己喜爱的事业，才取得了世人瞩目的成就。

19 世纪美国盲聋女作家，教育家，慈善家，社会活动家海伦·凯勒，生下来就是一个盲哑女孩，当时看来，这个女孩如果能开口说话都是奇迹了，但是海伦凯勒硬是凭着坚强的毅力，在老师的帮助和兴趣的指引下，学会了英、法、德等五国语言，并为文学和社会慈善事业做出了巨大的贡献，她的成就激励着盲哑患者突破自己局限，发挥潜能收获好生活。

发掘自己的潜力，做好自己要做的事情，不要在乎别人怎么说，相信自己的独一无二，甩开思想的负担，朝着自己的梦想奋斗吧！人生的价值往往就要实现了。

张国荣一首歌非常好：快乐是快乐的方式不止一种 / 最荣幸是谁都是造物者的光荣 / 不用闪躲 / 为我喜欢的生活而活 / 不用粉墨 / 就站在光明的角落 / 我就是我 / 是颜色不一样的烟火 / 天空海阔 / 要做最坚强的泡沫 / 我喜欢我 / 让蔷薇开出一种结果 / 孤独的沙漠里 / 一样盛放的赤裸裸。让我们共同努力吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章

爱的真谛是“给予幸福”

把自己变成别人的光

把自己变成别人的光，照亮别人，也温暖自己。生命的意义，在于付出。再长的人生，如果找不到意义，活得只能如同行尸走肉，找不到归宿。把自己变成别人的光，照亮别人的同时，也能照亮自己人生，看到生命的意义。

光景不待人，须臾发成丝。人生是短暂的，我们必须在短暂的人生里找到自己的价值，体现人生的意义，使生命发挥到极致，才能不枉此生。

臧克家先生说，有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。生命的意义在于付出，付出能拓宽我们的人生，为世人留下值得怀念的东西。我们的生命有了意义，也无形中增加了生命的长度。

杜甫在寒风刺骨的破茅屋里受冻，却有着“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的胸怀。诸葛亮年近古稀，不是想着安度晚年，而是立下“鞠躬尽瘁，死而后已”的决心。范仲淹有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民的情怀。这些人，都名垂史册，他们把自己变成别人的光，温暖了别人，也照亮了自己的人生。

自私自利的人，难以获得真正的快乐。太阳燃烧自己照亮万物，因此永远光明炽热，月亮满足于别人的馈赠，因而不时陷于黯淡。

有一个盲人，他晚上外出都提着灯笼。旁人不解，说你又看不到光明，为什么还要打灯笼呢？他说，我打着灯笼，是为了给路人看的，他们有了光明，自然也会看到我，不会撞到我。”

盲人把自己变成了别人的光，给路人照明了道路，也保护了自己。盲人不仅是这段道路上的光，也是我们人生道路上的光，他告诉我们，帮助别人也是帮助自己。

慈善企业家陈光标先生，年幼时家境贫寒，吃尽了苦头，经过几十年的辛苦奋斗终于成就了一番事业，和命运的顽强抗争已经使他的生命充满了意义，但是他却说，“一个人活着如果能影响更多的人，并能使更多的人活得更好，这样的生命是有价值、有意义的生命，是值得骄傲和自豪的生命。”

陈光标先生自 30 岁开始慈善事业，到 2010 年 10 月累计捐款约 14 亿人民币。尤其是在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



汶川大地震后的第一时间出钱出力救灾，被温家宝总理称为“有良知，有感情，心系灾区的企业家”，并当选为全国抗震救灾模范，被媒体称为“中国首善”。2010 年 9 月，他更是宣布死后捐出全部财产。

他的慈善观念是，表面上，做善事花了钱，好像亏了，其实我认为不但不亏，反而赚了。一个企业家做了善事，并且长期行善，合作伙伴，政府和社会大众都会提高对这个企业家的认可度，合作会更加愉快。陈光标还说，没有哪个企业家是因为做善事把企业做垮的。他把自己变成了需要帮助的人的光，也为自己提高了知名度，促进了企业更好地发展。

其实不只是陈光标先生，很多名人都懂得这个道理，赠人玫瑰，手有余香。成龙可以说是中国影视圈最有影响的老大哥，他自认慈善已经成了他生命的一部分。他认为在做慈善的同时感动了别人，别人也感动了自己。歌坛女王王菲也乐于做慈善，她不仅成立了嫣然基金会，专门为唇腭裂的孩子们募捐和提供治疗，而且也很乐意为慈善献唱。他们通过做慈善把自己变成别人的光，使得自己的生命也更充实，更有意义。

一对老夫妻已经结婚五十多年，一天，丈夫忽然病逝了。妻子的人生失去了中心和焦点，觉得人生没有意义，从此她进入了无休止的哀悼期，难熬地度过每一天。她的悲哀持续了几年。

后来，有一天她突然乐观了起来，人也变得生气蓬勃了。她的眼睛里闪烁着一种清澈的光，给人温暖，让人欣喜。她的孙女经常去看她，几年来，她总是昏昏沉沉，没有生气，脸上总是挂着悲伤。突然间的转变让孙女很高兴但又很意外。于是，她不解地问起了原因。

祖母充满喜悦，好像要揭露什么重大的秘密一般，她说，“我开心了，是因为我明白了你祖父送给我的一件礼物。”“礼物？”小女孩不解。老祖母躺在安乐椅上的身子向前倾，坚定地说，“你祖父明白，生活的秘密就是爱，他总是为我奉献着他的爱，我无时无刻不生活在爱中，行动上也有无限的爱。而我，总是享受他的爱，给予他的爱，远远不及他给我的。所以我不总是生活在爱中。奉献出自己的爱，才能活在爱中。如果你祖父不离开，我就不能明白。如果我离开这里，我就不能学到这堂课，爱，必须在人间才能体验。这就是他留给我的礼物。”

后来女孩才注意到，老祖母开始热衷于给所有的人带来快乐。她时常去看望生病的邻居，并为他们带去糕点；她走在街上看到流浪猫，会给它们喂食；孩子们也喜欢她，因为她热心给小朋友们讲故事。老祖母相信，把自己变成别人的光，才能获得人生的意义。

丈夫给她带来一辈子的光，现在，她也要像光一样，照亮别人，生活在爱中，生活在丈夫留给她的礼物里。

把自己变成别人的光，温暖他人，才能够获得有价值的人生。居里夫人用了 8 年的时间研制出了镭，但她没有申请专利，而是让人们无偿享用试验成果。居里夫人说，我已经做了我能做的事。她还说，为公众幸福工作的人，她的劳动成果属于全世界人民。

当我们把自己变成别人的光，照亮别人的同时，也温暖自己。哈佛人关于奉献的例子也很多，罗姆尼就是其中之一，他是成功的企业家的典范，1984 年他与人合伙开办了投资公司贝恩资本，在他领导这家公司的 14 年间，公司的年投资回报率为 113%。关于他的成功，他的联席创始人贝恩是这样评价的：罗姆尼的工作态度，善于分析的头脑，对小家和大家的奉献精神是其成功的关键。

生而在世，我们需拥有点灯的盲人那样的智慧，给别人带来光，才能照亮自己；我们需早点明白老祖母的礼物，把生命用来奉献他人，实现自己的价值；我们需作为后人的榜样，把奉献的道理发扬光大，让爱充满生活，让光照亮全世界。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



裴多菲说，生命的多少用时间来计算，生命的价值用贡献来计算。人生，就应该像蜡烛一样，燃烧自己，为他人照亮。生命，在奉献中才能增值。

奉献出你的爱即可得到幸福

一棵开花的树在爱人必经的路旁痴痴地等了五百年，为的，只是献上那一树繁花似锦的美。当爱人终于无声地走过，一树花瓣随风飘零，那是树的眼泪，无声的眼泪，一片一片，再拼凑不成花朵。真正的爱，是不为结果的，为之开过花，奉献过，美丽过，等待过，便足矣。当你经过的那一刹那，心动的快乐已抵得上五百年的等待。

席慕容笔下，开花的树的爱情令人为之心疼，它的爱是无私地奉献，不求回报。世间之真爱，都是如此。爱是付出，不是索取。爱情如是，亲情如是，友情亦如是。

不快乐，是因为计较的太多。人越长越大，快乐却越来越少。小时候的我们，不懂得计算，爱就天真地去说，去爱护，当我们越来越会计算得失，快乐就越来越少。想要爱，又怕受到伤害；想要奉献，又怕没有回报。于是原地不动的等待，等待在时间的悬崖边，孤独的苍老。

在爱中度过一生的人是幸福的。相守有相守的幸福，不相守有不相守的幸福。因为不相守就不会发现爱的瑕疵，不会使爱归于平淡，不会看到爱在岁月的深湖中拍打不出一点声响。当然，爱，不一定要牺牲。只要付出便好。无须拿自己的爱情和别人做比较，付出自己的爱，像光一样温暖他人。

年轻的我们，大概最容易忽略的就是对父母的爱。从小到大，我们一直视父爱母爱为理所当然，却忽略了对父亲母亲的给予。直到为人母，为人父之后，身为父母的我们才明白做父母的不易，但我们还是习惯性的在挥霍父母的爱的同时还很少给予。世上最悲哀的事莫过于“子欲养而亲不待”，莫过于“看着那小小的坟头，母亲在里头，我在外头”。

管鲍之交，名垂青史。鲍叔牙得知管仲家中贫穷，拉他去做生意，不让他下本，还多分他利息；打仗时，管仲躲在鲍叔牙的后面，别人骂管仲怕死不讲义气，鲍叔牙却为他辩解说是为了留命回去照顾母亲；后来管鲍各为其主，管仲失败后，鲍叔牙却推荐管仲做宰相。鲍叔牙处处为管仲着想，他对友谊的付出，终成为美谈，流传千古。

在爱中，奉献是种子，幸福是果实，不播种就不能收获。人间之大爱，在于奉献。

1979 年的诺贝尔奖获得者特蕾莎修女，穷其一生都在给予，她以助人为己任，给予是她获得幸福的源泉。

在她 12 岁时加入一个天主教的儿童慈善会时，她就感觉自己未来的职业是要帮助贫寒人士。38 岁的时候，她所在的加尔各答涌入了数以万计的难民，特蕾莎无法眼睁睁地看着学校高墙外的难民受着地狱般的折磨，于是再三要求离开学校外出行善，最终得到了教皇十二世的许可。

20 世纪 60 年代，特蕾莎修女的收容所在加尔各答成为知名的地方，那些在街头生病，需要帮助的人都知道这个能让他们安息的地方。

她把一切都献给了穷人、病人、孤儿、孤独者、无家可归者和垂死临终者，从 12 岁到 87 岁去世，她只为受苦受难的人活着。

正是因为奉献，她获得了幸福。她获得了世人的爱与尊敬。我们的爱无法做得像特蕾莎修女那样伟大，我们需要做的只是点滴的给予，有时候，一个微笑，一个肯定的眼神，一个拥抱都可以给予对方很多很多的爱。

幸福是没有捷径的，获得后须用心经营。即使种下多坚贞的爱，也难以承受太多的误解，包容与沟通是必需的。多点奉献，少点索取，幸福才能长久。风雨过后不一定有美好的天空，不是天晴就会有彩虹，不是所有的爱都能得到回报，奉献的过程本身就是幸福的过程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



奉献出你的爱即可得到幸福。美国哈佛大学一项研究曾显示，在生活中多去帮助他人，能让自己感到更快乐。如果你总算计着“我能从中得到什么”、“做这件事值不值得”，就会生活得很痛苦。

只知索取的人是可耻的。当今这个年代，生活节奏越来越快，人心也越来越难测。可能多年的付出与相爱竟敌不过几句蜜语甜言，于是便不再相信爱。这是糊涂的想法，须知爱情中，激情是不能维持的。等到你的他/她忽然明白了，默默相守的才是真爱，相信他/她一定会后悔，为自己的无知，为一时的不理性。而此时的你，原谅和包容会得到更多的爱，不原谅也会使他/她悔不当初，得到教训。而你，依然是从前的你。不必拿别人的错误来惩罚自己。相信爱就会获得永恒的爱。

从前有两个人死了，同时来到上帝面前，上帝很仁慈，说可以满足他们每人一个对来世的愿望。第一个人说，我想下辈子做一个以逸待劳的人，什么都不用做，却可以终生得到人们的供养；另一个说，我想做一个奉献的人，在奉献中活得快乐。

于是，到了下辈子，第一个人做了乞丐，衣衫褴褛，不劳作却获得人们的供养；第二个人成了富翁，向人们奉献出自己的爱，也在奉献中感受幸福。

奉献的过程是幸福的，奉献之后获得感恩时也是幸福的，不是所有的奉献都没有回报，奉献之后得到回报会比单纯地得到别人的奉献更加幸福。常怀奉献之心，奉献越多，就会得到越多的爱。给予别人恩惠的同时也是给予自己一颗好善之心。好善的心是快乐的，赠人玫瑰，手有余香。

不要再抱怨世界对你不公，没有使你得到真爱。爱是需要播种的。种下爱之种，散出爱之光，洒下爱之甘露，方可收获爱之花。真爱就在你心中，只要你想要。

真爱无条件

罗素说：爱，是免除孤独的主要手段，是人类的本能。人，生而孤独，因此人们才会渴望爱。爱与被爱，都可以消除孤独感。真正的爱，是无条件的爱，不是为了得到什么，只是为了消除本身的孤独感。任何有条件的爱都不能称之为真爱，可以称之为某种温馨的交易。

爱情常是有条件的，有人说，我爱他，我什么都不要，金钱，富贵，于我都不重要，只要他爱我就行了，难道这还不是无条件的爱吗？要他爱你，也是条件。这就是说，如果他不爱你，你就不会爱他。这是爱情的条件。正是这种爱与爱的交换，促成了爱，这不是纯粹的爱。纯粹的爱是，不管你爱不爱我，我都爱你，我都会对你好，不计回报，不求结果。而往往是这种不求回报的心态会得到真正的爱，要求对方的爱，可能会变成一种控制欲，一种枷锁，把对方困住，丧失自由，反而得不到对方全部的爱。

我们经常为爱情提出这样那样的条件，使得爱情在当今这个世界成了一种奢侈品。世风日下，金钱似乎成了衡量爱情的唯一砝码，无房无车无贷款的三无年轻人甚至不敢奢望有恋爱的机会。女人们，紧锁着自己的心门，期盼着高帅富的出现，待价而沽；没钱的男人们更是紧闭心门，不敢奢望爱情；而高帅富能拥有爱情，偏偏又不相信真爱，因为他们见过太多的女人是冲着他们的钱来的。久而久之，把爱情当作游戏的他们也被爱情玩弄了。

记得《非诚勿扰》的“哈佛男”，面对3位女嘉宾对1000W的支配失望之余黯然离场。面对爱情，人们总是努力让自己强大，为了在优胜劣汰中胜出。而真正的爱情，更多是无私奉献，无条件的爱，对爱人，对他人。

有条件的爱会对爱情产生某种期望，她们之所以为爱情设置这样那样的条件是因为对爱情抱了太大的希望，而实际的爱情并不像看上去那么好。现实和想象有着天壤之别。一旦期望落空就会感到失望，失望的人是不幸福的。所以不要对爱情有太多的要求，那不仅使爱情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

显得廉价，也会是你失望、沮丧、不快乐的来源。

无条件的爱，爱的舒心，爱的自由，爱的快乐。身在无条件的爱中的人，没有压力，如沐春光，如饮甘泉。这样的人，往往更愿意以无条件的爱回报对方。而付出无条件的爱的人，当你收获回报的同时，也收获了一份惊喜。

萨拉和赫尔南德斯是一对快乐的情侣，他们深爱着对方，只想让对方快乐。但是有一天，萨拉被检查出得了视神经萎缩，视力开始下降。她有种不祥的预感，她知道她的视力可能再也没办法恢复，甚至有失明的危险。于是，她向赫尔南德斯提出了分手，她知道这样的状态再也没办法像以前那样爱他，反而会成为他的累赘，她宁愿一个人沉入黑暗的深渊。但是她没有告诉他自己的病，只是说，我不再爱你了。于是提着行李箱离开了他的家。

萨拉搬进了自己租的房子，空荡荡冰冷冷。她在这里默默地等待黑暗的到来，有时她会故意闭上眼睛，训练自己在黑暗中烧水，煮饭，洗澡。

有一天早晨，她睁开眼睛，却发现四周不是早晨而是黑暗。她终于意识到，自己彻底瞎了，她没有哭，而是默默地穿衣服，做饭，还给花浇水。吃晚饭，她决定去买一些东西，她顺着感觉出了门，却还是在回来的路上迷失了，她惊慌失措，不知道往哪里走能走到家。

就在这时，一个小朋友的声音说，姐姐，我能送你回家吗？萨拉开心极了，在小朋友的带路下，她终于回到了家。知道这样下去也不是办法，但是她又不知道该怎么办。正在她惆怅的时候，幸运再一次降临了。一个电话响起，说他们正在为盲人们免费提供导盲犬，这种导盲犬可以带主人回家，而且过马路时还会看红绿灯。萨拉喜极而泣，生活总算能勉强过下去了。

有了导盲犬，如获新生。有一次，萨拉带着导盲犬去散步，在路上迎面走来一个人说：嗨，赫尔南德斯，很高兴见到你。萨拉听到赫尔南德斯在附近，她心慌了，她不想让赫尔南德斯看见自己狼狈的样子，她迅速掉过头，狠狠地拉着绳子，准备用最快的速度离开。就在她拉绳子的瞬间，听到前方一个熟悉的声音：“哦，你拉痛我了。”

萨拉愣住了，那不是赫尔南德斯的声音吗？几秒之后，萨拉泪如雨下，抽搐不止。这时，她感到一双温暖的手紧紧地抱住了自己，手腕上还系着一条绳索，赫尔南德斯用低沉的声音对萨拉说：我只想告诉你，我可以和你在一起生活，我只想好好地爱你。萨拉再也忍不住，她把头埋在赫尔南德斯胸口，失声痛哭，多少天来的压抑和委屈烟消云散。“我一直在附近看着你，你一个人出门太危险了。我怕你会再次拒绝我，所以我才出此下策。”

几个月后，他们结婚了，在神父面前交换戒指的时候，他们彼此把一段红绳系在了对方的手脖上，他们知道在人生的道路上，只有爱，可以在黑暗中指引方向。

萨拉为了不拖累赫尔南德斯，甘愿放弃甜蜜的爱情和依靠，而赫尔南德斯也只想爱萨拉，不想要什么回报。正是他们之间为对方的这种无条件的爱，给他们的生活带来了幸福，给他们的人生指引了方向。

无条件的爱是一种人生境界。这种境界能给双方带来平和，快乐和幸福。这样的爱不会带来焦虑和悲伤。无条件的爱是成就对方，不为自己。而现实中，很少有人能做到，人们往往互相伤害，互相折磨，纠缠不清甚至因为爱而反目成仇。我们常常对不起自己的爱情，一边毁了自己的爱情，一边还要把责任推给对方。

德拉和麦琪的爱情故事我们在很小的时候就知道，圣诞即将来临，而一贫如洗的德拉和麦琪根本没有多余的钱来买圣诞礼物。为了能送对方圣诞礼物，德拉卖掉了家传的手表给麦琪准备了一件发饰，而麦琪卖掉了自己心爱的长发给德拉准备了一块表链。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他们的礼物在圣诞夜都没有派上用场，但是却给了对方无限的惊喜和感动。

爱情不是各取所需，而是无私地付出。自从生产力富足以来，人类就懂得了交换，用我富余的东西换你缺少的东西，各得其所。须知，爱情不是物品，爱情更是无价的，用爱情作为交换无疑是出卖自己的灵魂。

无条件的爱才是真正的爱。收起你的条件吧，别让条件和交换葬送了你们爱情的前途。给对方无条件的爱，你才能获得纯粹的幸福。

爱不一定要牺牲

爱一个人需要无条件地为对方付出和牺牲，但并不是非要牺牲才能体现爱情的价值。最好的爱情是双赢，两个人在一起都获得快乐，都为对方的生活加了分。爱情可以在力所能及的情况下适当的牺牲，而不是要求过度的牺牲甚至自我毁灭的惨烈。

头破血流的自我牺牲，不是为对方好。如果对方是爱你的，那么你的自我摧残只能让他更加心痛，如果对方不爱你，你牺牲再多都换不来爱情，即使能，换来的也只不过是同情罢了，是乞讨来得爱情。

不要觉得双赢的爱情不纯净，掺杂了太多的计算。生活是那么的平淡，也许爱情不需要太多的物质做基础，但是没有物质基础是万万不可的。岁月像把刀，单薄的爱情只有加上物质基础上才能躲过它的利刃，幸免于难。

爱需要千锤百炼，洗尽铅华的爱情才是真正的爱情，爱情总会遇到这样或那样的危机，牺牲是必要的，但是如果能在不牺牲的前提下，巧妙地解决危机，又为什么非要牺牲呢？爱情不是用牺牲去证明，而是用时间去证明。

爱，不一定要牺牲。经历一些爱情，你会明白，没有什么人是你的命中注定，没有什么人不可以放下。而你爱的，不会只是一个人，而是一类人。缘分的驱使下，冤家对头也可以变为恩爱夫妻，没有缘分，即使是青梅竹马，最后也会劳燕分飞。每一份爱都需要做一些牺牲，但是牺牲是有度的，要你做出太大的牺牲来证明的爱人，可能不是最好的爱人，需要慎重。对方为你太大的牺牲，也可能并不是伟大的爱情，而是一时的激情与冲动。

海鸟和鱼相爱，纯属意外。但对于海鸟和鱼来说，彼此的相遇，是最美丽的意外。不少的同伴们都劝他们放弃这段感情，但是热恋中的他们怎么可能因为世俗的眼光就放弃呢？

它们珍视每次见面的机会。每天，鸟都会在约定的时间飞到它们约定的水面上，而鱼就在那时等候着，它们就这样隔着水面脉脉相望。即使短暂，见面的时光是它们彼此最珍贵的时光，不见面的时间里，它们无时无刻不在期盼着见面的约定时间的到来。

现实很无奈，鱼儿不能在陆地上生存，鸟儿也不能生活在水中。它们只能维持这种可望而不可即的状态。时间长了，鱼儿觉得不满足了，它希望每时每刻都和鸟儿待在一起，它渴望触摸鸟儿的羽毛，它开始抱怨自己的生理特性，它想像鸟儿那样在天空飞翔。为了和鸟儿厮守，鱼儿不顾自己的生理局限，开始练习离开水生活。这是一个漫长而艰苦的过程。

终有一天，鱼可以不依靠水生活了，鸟和鱼都喜出望外，新的生活就要到来，它们欢呼着。但是鱼没有翅膀，在陆地上根本没有办法行走。于是，鸟不得不天天守着鱼，怕行动不便的鱼儿遇到危险。它失去了从前自由飞翔的快乐，但是它又不能弃鱼于不顾，因为鱼为了爱作出的牺牲更大。

时间一天天地过去，它们之间的怨恨也在不停地加深，终于，它们开始争吵。有一天，鸟儿提出要带鱼一起飞行，鱼很开心，和鸟儿一起翱翔空中的愿望终于要实现了。但是，当鸟带着鱼飞到半空中的时候，它突然侧身，可怜的鱼掉了下去，摔得粉身碎骨。

在这个故事里，鱼儿的悲剧就在于，它把爱情太理想化了，以为爱情可以冲破一切的束

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

缚，只要肯牺牲，没有做不到的。为了和鸟在一起，它离开了自己的世界，来到鸟的世界，它的牺牲是巨大的，可惜它的牺牲并没有带来谁的快乐，而是使双方都感到痛苦。

爱不一定非要牺牲。当你为爱做出了巨大的牺牲，你自然会对你为之做出牺牲的人抱有很大的希望，而你的牺牲对于你为之牺牲的人，往往是一种压力而不是幸福。你的牺牲使你成了它的恩人而不是情人，一辈子面对一个恩人是一件痛苦的事，最终，他也会不堪压力而离开你。

牺牲了自己，却给对方带来了压力，何必呢？还不如自由自在地相爱，随缘的好。爱情是感性的，却也需要理性地对待。凡事考虑下事情的发展结果，不要一味地感情用事，愚爱的结果只会是两败俱伤。

太惨烈的牺牲是愚蠢的，但并不是说爱情不需要牺牲。如果是相爱的，做一些小牺牲都是应该的。真爱无价，为了真爱付出一点，牺牲一点算不了什么，怕就怕，牺牲再多也得不到爱的时候还是固执地牺牲了自己。爱的能力是有限的，在错误的人身上耗费了，牺牲了，遇到了对的人，却没有力气和勇气去爱了，得不偿失。

爱不一定要牺牲，牺牲未必能换来爱和爱的持续。女人为了爱牺牲事业的故事屡见不鲜，但结果完美的可以说是屈指可数。事业是立身之根本，无所事事的女人是没有魅力的，度过了新鲜期，爱情淡化成亲情，又没有了事业，生活的乐趣何在？而真正爱你的人，会尊重你的选择，爱你，也爱你的事业，他们是不会让你为自己牺牲的。

在安徒生的故事里，海的小女儿爱上了陆地上的王子。为了能站起来走路去见王子，争取相爱的机会，小人鱼向女巫乞求获得人类的腿，巫婆说办法倒是有，但是需要很大的牺牲。获得双腿的瞬间，会像一把尖刀劈向她一样疼，而且再也不能变回来，更可怕的是，一旦王子不能爱上她，她就会化成海上的泡沫。

为了爱情，小人鱼选择了牺牲。但是爱情并没有想象的那样神奇，王子不但没有爱上她，反而娶了邻国的公主。理想和热情被现实泼了一盆凉水，冷彻心扉。

小人鱼最后化成了泡沫，在天空游荡。她的故事是美丽而惨烈的。为爱牺牲了那么多，却没有得到爱。成熟的人应该明白，旧梦失去会有新侣做伴。不必为了无望的爱情而背叛所有。

爱情像一场赌博，筹码太大，胜算又不高的时候何必孤注一掷呢？还有下一场在等着你。

哈佛的文学院教授教育自己的学生，成功的人生来自彻底的自我管理。人生需要管理，爱情，亦需要管理。聪明地管理你的爱情，而不是盲目地牺牲。

爱，不一定要牺牲，用牺牲的办法相守是一种勇气，用不牺牲的办法相守是一种智慧。勇气，人人都有，但智慧不是人人都有。真正的爱，也不会忍心让你做太多的牺牲。

培养爱而不是找寻爱

很多人不远千里去寻找爱，长途跋涉却收获甚微，还落得身心俱疲。殊不知，世外桃源无觅处，万紫千红在身边。当我们跋山涉水却收获甚微时，却发现原来爱就在身边，不必千里迢迢跋涉去找，只是来得太容易的爱，容易被我们忽略。

爱一旦得到，就会生出很多问题，原先对爱的完美憧憬也会落空。于是，我们会错以为，身边的爱，不是爱，真正的爱还在等着我们去寻找。这种想法错在不懂得爱，刚刚得到的爱，如同一棵抽芽的小树，是需要精心的培养和爱护，才能长成参天大树，根深叶茂。

爱上一个人不需要靠努力，只需要靠际遇，是上天的安排，但是持续地爱一个人就要靠努力。好好珍惜你身边的那个人，爱就在你身边！世界上的人虽多，但在下雨的深夜为你撑起一把伞的，只有一个。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



18岁那年，女人认识了男人，男人很穷，但是男人不怕吃苦，肯干，而且对女人疼爱有加。在经过几个月的相处后，女人和男人同居了，男人对女人很好，女人在家收拾家务做饭等着男人回来，他们很拮据却很幸福！春节，男人带女人回家见了父母，女人很勤快，人也很好，男人的父母很喜欢女人。女人对男人的父母也很好。

19岁那年，女人怀孕了，男人心疼女人，不愿意女人为他去流产，和家人商量后决定留下这个孩子，这是他们爱情的第一个结晶，女人很开心。岁末的时候，女人生下一个男孩，家里人都非常高兴。虽然这个小家什么也没有，女人也很满足，因为她有儿子和男人她已经很满足了。

儿子长大了一点的时候，男人决定下海经商，女人也很支持，于是，男人辞去了的工作，拿着家里仅有的一点积蓄和借来的钱做起了生意，因为没有做生意的经验，几个月后，他亏得血本无归。为了使男人东山再起，女人借遍了娘家所有的亲戚的钱帮助男人，因为有了失败的经验，这次的生意做得很好，不久便自己做起了老板。生活渐渐的好了，他们也买了新房子。女人以为他们一直会这样幸福下去。

渐渐地，男人开始觉得，年轻时根本不知道什么是爱情，而和女人之间的，顶多也只能称之为亲情了，于是他开始寻找爱情。

终于他寻到了一个让他心动不已的人。女人也发现了男人的变化，但是女人没有去质问男人，因为她不敢问，问过后的结局是难以想象的。

纸终究包不住火，男人还是提出了离婚，女人担心害怕的这一天终于来了，女人平静地答应了分手，她只要求要自己的儿子，男人答应了。女人在外面找了份工作，一个人带着儿子勉强可以生活。

分手后，男人后带着让他心动不已的情人，住进了那个曾经他和女人的家，他以为他终于有了爱情，可是他一点也不快乐，情人带给他的只是激情，并无其他。女人走了，他感觉家里空荡荡的，没有家的感觉，渐渐地，他开始想念女人，男人发觉还是女人比较了解他，发觉女人对他来说真的很重要。于是男人找到了女人，希望女人能和他复婚，希望女人再嫁给他一次。

女人看着男人回心转意，也就没有多说什么，流泪了，女人原谅了男人，但是这次女人没有跟着男人直接回家，而是要求举行这么多年男人一直欠她的婚礼。

在婚礼进行曲中，男人和女人再次结婚了，从此，他们再也没有分开。

爱情就在身边，可叹人们总是失去爱之后才发现爱的存在。对于男人和女人来说，爱情来得这么容易，幸福如此简单，但是直到再娶女人的时候，男人才明白这个道理。

时间冲淡了爱情，但爱情还是存在的。激情不能维持，爱情需要经营，培养身边的爱情，远比重新寻到的爱情来得长久。岁月是爱情的天敌，爱情要战胜岁月，我们要的是宽容而不是冷落，要的是温情而不是激情。

有人说，在一起一天拉手上街那是激情，在一起一年拉手上街那是恋情，在一起五年还能拉手上街那是感情，三十年后，拉手上街，那才可以称之为爱情。爱情在时间的培养之中，生根发芽，枝繁叶茂。

幸福不是远在天边，需要我们去寻找，而是平凡的生活中，每天睁开眼睛，阳光和你都还在，那就是幸福。爱情就像孩子一样，生了出来，需要悉心培养，孩子会生病，会淘气，会哭闹，身为父母的我们，要耐心，要肯用心，才能把我们的孩子培养成人。

也许现在人是自由太多，才会有太多的欲望。古代盲婚哑嫁尚能相敬如宾，现在人的自由恋爱却总是半途而废。两个人在一起厌倦了，就推说是不合适而放弃。“执子之手，与子偕老”的爱情在这个年代似乎是太奢侈了点。

包容身边的爱，而不是重新寻找爱。一粒沙子进了蚌壳，变成了一颗珍珠，一粒沙子进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人了眼睛，却只能引来眼泪。一粒沙子，之所以会有这么不同的结果，是因为，容纳它的介质不同。经营爱情需要一颗像蚌壳那样虚怀若谷的心。太纯净的爱，是无法适应这个风沙漫天的世界的。

在爱情中，难得糊涂是箴言。无须活得太明白，和爱人计较太多。不爱的人，我们尚且可以体谅原谅包容，深爱的人为什么不能呢？包容爱情的瑕疵，培养身边的爱吧。舍近求远是愚蠢的。即使千里迢迢寻到的爱，激情也终会褪去，最后归为平淡，只是白白浪费了时间而已。

培养爱而不是寻找爱，不要对身边的爱熟视无睹，视而不见。至尊宝在戴上金箍，皈依佛门的那一刻说，曾经有一份真诚的爱情，摆在我面前，我没有珍惜，等到失去之后，才后悔莫及，尘世间最痛苦的事莫过于此。

岁月无情，人生如白驹过隙，没有多少爱可以重来。世界上最遥远的距离，不是爱在你身边，你却未意识到，而是当你众里寻他千百度却发现爱在身边的时候，身边的那个人已经离开。

对你的控制欲说不

有一个年轻人，娶到了一个很美的妻子，他爱很她，对她百依百顺，但是他总是怕失去她，因此，不允许她出门，不允许她交朋友，只准她在家里等待他。他觉得自己很幸福，可是不知道为什么妻子总是闷闷不乐，时间长了，妻子变得很憔悴。

年轻人不知道该怎么办，他怕失去她，又不想让她不开心。朋友看到他整天沮丧的样子，很为他担心。于是告诉他附近山上有一座禅院，里面有个老禅师，或许能够帮助他。

禅房里，年轻人向禅师诉说了自己的心事。禅师摇头轻笑，从禅房外面捧起一把沙土放在年轻人面前。“抓起一把沙土”，禅师说。年轻人照做。“握紧它”，年轻人依旧照做。只见年轻人的手越握越紧，沙土顺着指缝开始流出来。禅师说，“幸福就像这把沙土，你握得越紧。反而流失的越快，你轻轻握在手中，反而能永远拥有它。”

绝对的控制并不能留住幸福，反而会使幸福像手中的沙一样流走。抓得越紧，流得越快。真正的爱不是占有，而是给对方自由，让他快乐。给爱情充足的空间，让它去旅行，去翱翔。喜欢一朵花，把它摘回家，花儿很快就会枯萎，留它在花园中，想看的时候就来，它会鲜艳很久。没有了自由，爱情也就失去了活力，最终只能凋谢。

泰戈尔说，你如果爱他，就像阳光一样温暖他，并给他自由。真正爱的方式，是急他所急，爱他所爱，努力的使他感到快乐并给他自由，而这自由，不但是给他的，也是给你自己的。不必建立一座爱情的牢笼，困住他的同时也困住了自己。如履薄冰，如坐针毡的爱情，你自己也不会感到幸福。

爱情是需要谋略的，如果你想得到一个人，就放他走，如果他不回来，说明他本不属于你；如果他回来了，他就属于你，并且永远属于你。控制欲会使人丧失自我，也会丧失伴侣。就算本是属于你的，强烈的控制欲不但不能把他抓得更牢，反而会把他吓跑，本来属于你的，也会离你而去。

台湾红星胡茵梦，曾演出四十多部电影，是无数宅男心中的偶像。胡茵梦感情上，最为人熟知的，就是和李敖的那段婚姻了。他们在 1979 年相遇，能歌善写的胡茵梦遇见了才华洋溢的李敖，立刻擦出了火花，甚至闪电结婚，在当年可以说是轰动一时。李敖曾说，胡茵梦是一个又漂亮又漂泊，又迷人又迷茫，又优游又优秀，又伤感又性感，又可理解又不可理喻的女人。

然而他们的婚姻只持续了短短的三个月，一出才子佳人的唯美爱情故事最后竟演变成悲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



喜交集拳脚齐飞的惊悚戏。胡因梦说，爱上李敖是因为他的才华，被迫离婚是因为他的控制欲太强。

才子佳人的结局令人扼腕叹息，也告诫我们，即使是再美丽的爱情，也需张弛有度，不能过于独断，不给爱情一点自由的空间。爱情不是绝对的占有，而是让对方感到快乐。

张小娴在《面包树上的女人》中说，爱情到底是吞噬还是回吐？有时候，我想把你吞下肚子里去，永不分离，有时候，我却想把你吐出来，还你自由，也还我自由。爱情中的男女总是喜欢时刻地拥有对方，而又觉得不自由，所以吞吞又吐吐，殊不知，吞吞吐吐是很伤胃的。占有和释放，我们伤害的是自己。每个人的感情，只能被分享，而很难被理解。每个人都是孤立的，没有谁是属于谁的。爱情的责任是守护，而不是吞吐。

爱情是多么轻松美好的事，不要给爱情蒙上占有的阴影。在天地间，自由自在地相爱，闭上眼睛感受对方的存在，而不是抓在手中，像捍卫领地一样时刻地提防着，时刻武装着，这样才能获得爱的幸福。

有一个小朋友偶然得到一只小白猫，他很爱它，它是那么的可爱，又是那么的纯洁，它叫起来那么温柔，小朋友只想时时刻刻地跟它在一起，所以把它放在一小笼子里，不管去哪里，都带着它。

一次，他的邻居家里的小妹妹看到了他的这只可爱的小猫，想让小朋友把它放出来，一起陪它玩。可是小朋友是如此爱这只小猫，他立刻拒绝了，他不想和别人分享小猫咪。若有所失的小朋友以最快的速度飞奔回家。他感到了前所未有的不安全感。他觉得把它放在笼子里还是会失去它的，于是，他就把它放出来紧紧抱在怀里。

抚摸着小猫毛茸茸的柔软身躯，小朋友感到了幸福和安心。小朋友就一直抱着猫咪，吃饭，上厕所都不分开，到了晚上睡觉的时候，小朋友把小猫放在床边，想和它玩。谁知道小猫竟然一动不动了。原来小朋友把猫咪抱得太紧，竟然使它窒息死了。

绝对的控制欲使小朋友失去了他心爱的猫咪，后悔也无济于事了。所以，爱他，不要把他抱得太紧，否则会窒息的。

《我的忧郁青春》这部畅销小说是根据真人真事改编的故事，讲的是一名出身工人家庭的女子在进入哈佛大学就读的头一年患了忧郁症，这在很大程度上都是由于她的控制欲超强的母亲。女儿最终考上了哈佛，却患了忧郁症，得不偿失。控制她并不是真正的爱她，爱她，要让她自由。

宫崎骏的动画片，很多人都喜爱，他的笔下有一个物小人艾莉缇，他们的家族长得和人类的手指一样大。在他们的小人王国里，有着和人类一样的生活，情感和快乐。可是艾莉缇却和一个叫小翔的人类小男孩相爱了。

小翔看到艾莉缇的第一眼就被这个有生命力，有活力，又美丽的小女孩吸引了，但是他却不想打扰她，他只是默默地帮助她，直到最后，艾莉缇要搬家到很远的地方，小翔还是不忍心挽留她，他知道挽留她就是伤害她，而是轻轻地抹去眼泪并轻声道别。

他们的爱情故事跨越了种族，在我们的心上留下了一泓清泉。没有占有，而是给对方自由，爱他，就让他往更好的地方飞去。学会对你的控制欲说不，这样你才能获得真正的爱情。

给予越多，收获越多

圣人说："欲将取之，必先予之。"想要收获必然先给予，给予越多，收获越多。天空给予了鹰自由开阔的飞翔空间，天空才收获了鹰击长空的快乐；大海给予了浪花宽容无边的怀抱，大海才收获了波澜壮阔的雄奇；大树给予了鸟儿栖身之地，大树收获了鸟儿的陪伴。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人们总是抱怨付出不一定都有收获，这些人目光短浅，所谓一分耕耘，一分收获。没有收获指的是短期而言，眼光放长远点，你会发现，付出总会立竿见影。不要觉得你努力了一个学期却没有得到奖学金就是没有收获，因为你增加了知识，知识就是力量，这些力量总有一天会从你身上爆发出来；不要认为努力地工作却没有得到晋升就是没有收获，因为你的努力得到了同事和老板的肯定，为你获得了好人缘。

在哈佛图书馆上刻着的名言十分醒目：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。只有给予努力，才能收获成功。

东汉末年，天下三分，英雄辈出。吴国的陆逊，大家都知道他是后来的大都督，在刘备七十万大军伐吴时，火烧刘备连营七百里，救吴国于危亡。可是在他未出山前，他一直潜心研究兵法，无所作为，众人都看不起他，认为他是书呆子一个，除了读书之外别无所长，就连后来当上了大都督，吴国也有很多老臣建议孙权换了他。

陆逊的努力收获了成功。在别人都认为陆逊的读书没有什么收获的时候，陆逊相信，十年方能磨一剑，陆逊的十年积蓄为自己在掌兵符后的用兵打下了坚实的基础，厚积而薄发，最终收获了东吴的太平。不愿意给予，不愿意下工夫钻研，建功心切的人是无法获得累累硕果的。

想要收获，先给予。给予是种子，收获是果实。父母种下对子女的爱，收获了子孙满堂的天伦之乐；老师为学生种下了智慧，收获了学生的尊重和敬爱；医者种下了对病人的责任，收获了病人的信任。不想给予的人，也不能收获。

对人之事，你是否总是草草为之？等到发现自己的处境，已经被困在自己建造的“破房子”里面了。世间很多事情，都和这个故事相像，当你以为是在给予的时候，其实是在收获。吝啬于给予，收获就会甚微；大方地给予，也能得到应有的收获。

社会是一个复杂的系统，收获不能单凭眼睛看到的去计算，对于名人名企业来说更是如此。

大凡有成就的名人都是喜欢给予的。2008 年汶川地震，明星们纷纷捐款，不但帮助了灾区建设，而且美化了自己的形象，提高了知名度，也就抬高了身价。

给予越多，收获越多。世间万物皆遵从于这一规则。看不到收获不一定是没有收获，应该透过现象看本质，不要被表面现象迷惑了才好。看不到收获的给予，可能获得的，是潜移默化的收获，潜移默化的收获没有看得到的收获来得实际，但是往往更有价值，甚至千金难买。

一个小男孩，一个小女孩，他们是邻居，经常在一起玩。小男孩收集了很多石头，小女孩积攒了很多糖果。

有一天，小男孩想用所有的石头和小女孩的糖果做个交换。小女孩也表示同意。而小男孩偷偷地把最大和最好看的石头藏了起来，把剩下的给了小女孩。小女孩则如她允诺的那样把所有的糖果都给了男孩。

那天晚上，小女孩抱着那些漂亮的石头，美美地睡着了，睡得很香，一夜好梦。而小男孩却彻夜难眠，他始终在想小女孩是不是也跟他一样藏起了很多糖果。

小女孩付出了所有的糖果，收获了安心的好觉和美梦，而小男孩吝啬于付出，彻夜难眠。待到日后，小男孩可能会知道小女孩付出的是所有的糖果，而小男孩未必会快乐，反而难免会内疚，而小女孩坦然快乐。

其他的事，也是一样。如果你不能给予百分之百的话，你总是会怀疑别人是否给予了百分之百。如果别人是百分之百地付出，你又会愧疚。拿出你百分之百诚心对待所有事情，然后睡个安稳觉吧。

握紧拳头，一无所有；张开双手，世界就在你手中。给予吧！给予的汗水越多，收获的成功越大；给予的真诚越多，获得的信任越多；给予的爱心越多，就能收获越多感恩的心，也就能使社会变得更加和谐幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章

消除自助与他助的边界

用宽容之心对待世界

人生是短暂的，这其中必然有美好，也有泪水。俗话说："人生不如意事十之八九。"可见在人生道路上，不顺心的事情非常多。面对这一切我们曾经历或者正在经历的事情，我们该用一种什么样的心态来面对，显得尤为重要。人生的多变与起伏在无形中就要求我们应学会如何调整好自己的心态，并用一颗平淡心去从容面对这一切。

每个人无论是在生活、工作、爱情等各方面都希望自己的成绩可以被他人肯定，也同样希望自己的付出可以得到他人的赞许，面对别人努力的成果，我们应该以一颗宽容的心来面对，而不应该吹毛求疵地挑毛病。人与人之间的相处都是相互的，俗话说："人敬我一尺，我敬人一丈。"你以一颗宽容的心来对待他人，他也会给予你真诚的回报。

有一个年轻的和尚，他长得既年轻又英俊，全村的人都喜欢他，崇拜他，相信他是一个伟大的圣人。然而，因为一件事情，整个世界就全都倒转过来了，有一个女孩子怀孕了，孩子的父亲不愿意出来负责。情急之下，女孩就告诉她父母说是这个和尚所为，他应该负责，所以全村的人都敌视他，还烧毁了他的茅屋。

那是一个非常寒冷的早晨，他们将孩子丢给那个和尚，女孩子的父亲告诉他："这是你的孩子，你要负责。"和尚只回答说："是这样吗？"因为那个小孩子开始哭了，他就当着围观的群众开始照顾那个小孩子。群众摧毁了整间茅屋，将它烧毁；小孩子嗷嗷待哺，而和尚身无分文，所以，为了那个小孩子，他必须到城里去乞讨。但现在有谁愿意给他任何东西呢？不久之前，他还是一个伟大的圣人，现在他却成为一个大罪人，所到之处人们都当着他的面把门关起来，他们毫无保留地谴责他。

然后，他走到了那个女孩的家门前，那个女孩非常沮丧，她听到小孩子在哭、在叫，而和尚站在那里，他只是说："不要给我任何东西，我是罪人，但是小孩不是罪人，你可以给这个小孩牛奶。"最后那个女孩承认，只是为了要隐瞒小孩真正的父亲是谁，她才污蔑那个和尚，他是完全无辜的。

全村的人又再度回心转意，他们拜在他的脚下，请求他的原谅。女孩的父亲来了，流着眼泪将小孩抱回去，他说："你为什么不早说？早上的时候，你为什么不说那个小孩不属于你？"那个和尚再度回答说："是这样吗？"早上的时候他说："是这样吗？这个小孩是我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的吗？”下午的时候他也说：“是这样吗？这个小孩不是我的吗？”

在生活中，我们不可能一帆风顺，常会遇到一些不可预知的风雨，当风雨来时，我们要么会坚强地挺过去并取得胜利，要么就会遭遇失败。当我们获得胜利时，我们时常会欢呼雀跃，甚至忘乎所以，以至于无形中让自己与朋友们越来越远；但当我们不幸失败时，我们可能就陷入自我否定而无法自拔，又或者，我们会嫉恨对手或是把失败的怒火撒在身边的朋友身上。因此，不论胜利或失败，它常常因为我们心态的原因而让我们并不幸福。

孔子的学生子贡曾问孔子：“老师，有没有一个字，可以作为终身奉行的原则呢？”孔子说：“那大概就是‘恕’吧。”孔子所说的这个“恕”字，就是儒家所提倡的“恕道”。孔子认为：只有严于律己，方可宽以待人；只有推己及人，换位思考，才能有宽容之心待人。“恕”，用今天的话来讲，就是宽容。一件难以接受的大事，或许因为有了些许的宽容，就会化大为小，化干戈为玉帛；一个针尖儿小的事，或许会因为缺少宽容而演变成一场惊世骇俗的战争，且不说素有的情谊毁于一旦，有的甚至走上不归的险滩。鲁迅有“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”的“恕道”佳句，在人生道路中，我们如何才能把握好人与人相处的度呢？

有一位女生，上学经常迟到，虽然班主任每次都批评、教育她，她都承认迟到是不对的，并保证下次不再迟到。可是之后还是一样再次迟到。渐渐地她迟到已习以为常，老师对她的教育批评，她也习惯了。

有一天，这位女生又迟到了。这次，班主任并没有立即去找她，而是采用静观其变的方法。班主任从窗外看到她坐在位上神情恐慌地东张西望，似乎在看老师注意到她了没有。当她发现老师站在窗外观察她时，老师又立即把视线移开，装作什么也没有发生过。这位同学似乎明白了什么，赶紧把语文书拿出来开始朗读，一切恢复正常。与往常不同的是，从此以后，这位女同学很少迟到了。

由此可以看出，对待学生经常犯的毛病，采取不同的态度，其效果也不同。用一颗宽容的心去对待别人曾经犯下的错误，用一颗平淡的心去接受一切现实，不要嫉妒，因为翻阅过去你就可以获得你想要的一切，现实中你想拥有的一切只有靠自己的努力与真诚才可获得，才可以真正地拥有，在你仇恨与嫉妒他人的同时，其实你不觉得你的内心比他人所受的煎熬更加强烈与痛苦吗？试着放开那束缚着你的过去，别再用仇恨的眼睛去审视你身边的一切，慢慢体会人间的真情，你会慢慢释怀，你会明白人无完人，你会学着如何去接受朋友的缺点，如何去吸纳朋友的优点，这时的你也向自己的人生成功迈出了第一步。

罗丹说过:“把爱拿走，世界将变成一座坟墓。”宽容也是如此，如果我们失去了宽容之心，这世界上不知道会出现多少破碎的友谊，不知道会有多少家庭支离破碎……因此，我们绝不能失去宽容之心。让我们都将心底的那一份宽容抓住，不要让它溜掉。生活有了宽容才更加灿烂，人生有了宽容才更加迷人，世界因为有了宽容才更加精彩！

生活，在于过程中的美好，过快的步伐，会失去轻松自在的心情，浪费了一路的景致。自以为是的想法与做法，总是伤人伤己，最终给自己与他人的生活造成了复杂而沉重的局面。用真心去对待身边的一切事物，用真诚去对待所有朋友，用真爱去对待你的亲人，用宽容去对待那存在的敌对，用善良去对待那曾经有过的错误，用耐心去化解那莫名的仇视，生活会很美很美，你也会越来越幸福。

挑剔他人等于孤立自己

生活中我们经常听到有人在抱怨、挑剔、议论某人的缺点等等，殊不知，很多时候是我们自己出了问题。我们习惯以自己的标准衡量别人，把自己的喜好当作别人的喜好，制造

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了许多不和谐。抱怨、挑剔就像是长在人身上的一个毒瘤，必须拔掉。因此，当你在抱怨别人的时候，你也必须审视下自己，可能是你自己出了问题。

心理学家王浩平说："当你遇到可以改变的事情时，请学会充分把握；当你遇到无法选择的事情时，请学会安然接纳。我们不是神仙，也不是完人，皆是有血有肉的普通人，自然也免不了生活的苦辣酸甜，自然就会有快乐，有郁闷，有喜悦，有无奈，更有许许多多的不如意。如果一个人只靠别人的理解、包容过日子，那就永远无法成长。学会审视自己，学会在走过的苦辣酸甜中思考、体会、领悟，才是生命的一次飞跃。"我们应该懂得正视他人，而不是过多地挑剔，这样我们的生活才会变得轻松而美好。

老张已经四十多岁了，是个体育爱好者，尤其喜欢打篮球。虽然他的身材已经发福，但身手还是蛮灵活的，时不时地还是可以来一个三分球的。每天下班后，老张都邀上一班同事到篮球场上玩玩。同事们也很喜欢跟这个热心张罗的大哥，只是有一点不舒服的地方，就是老张特别在意一些细节，喜欢指责批评别人。其实下班打球也不过就是个娱乐，谁也没有太把它当回事，但是老张在球场上边跑边抱怨，刚才谁没站好位，谁又丢了球。即便是下场了，他也要抱怨好长时间，从头至尾回放那场球队友们的每一个失误。奇怪的是老张从不谈自己的失误，哪怕明显是自己的错误，他也总可以怪罪到别人头上。有些肝火旺的年轻人免不了跟他辩理，还辩不赢他。豁达些的人就劝老张，不过就是玩玩嘛，不要认真，要是真算账，谁又没有失误呢?

老张总爱挑剔他人的问题必须引起思想上的重视，老张是一个典型的外归因的人，遇到事情总爱把错误归咎于他人。其实，生活中这样的人很多，高考落榜，你往往会归因于试卷太难或是自己身体不适；事业无成，你也可以归因于当初学错专业入错了行；婚姻不和谐，你更是责难对方性格不好，与自己性格不合……

试想一下，一个毫无教养的人，可能仅仅因为一个路人踩了他一脚，就把这人看作世界上最可恶最卑鄙的坏蛋。然而，拔除挑剔者心中的刺，比起对他们的指责来得更有意义。我们常常认为，好的美德都应该从娃娃抓起。毕竟，幸福也是应该从小抓起的。

从前，有个小男孩脾气很坏。在与小伙伴们玩耍的时候，总是会因为不满意别人的行为而对人发脾气。一天，他父亲给了他一大包钉子，要求他每发一次脾气都必须用铁锤在他家后院的栅栏上钉一个钉子。第一天，小男孩共在栅栏上钉了十七个钉子。过了几个星期，由于学会控制自己的情绪，他每天在栅栏上钉钉子的次数越来越少，并且发现控制自己的脾气要比在栅栏上钉钉子容易多了……最后，他终于变得不爱发脾气了。小男孩把自己的转变告诉了父亲。他父亲建议说："如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一个钉子。"

经过一段时间后，小男孩拔掉了栅栏上所有的钉子。父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说："儿子，你做得很好。但是，你看看那些钉子在栅栏上留下那么多的小孔，栅栏再也不会是原来的样子了。当你向别人发脾气，你的言语就像这些小孔一样，会留在人们的心中，同时还会留下疤痕。你这样做就好比用刀子刺向某人的身体，然后再拔出来。无论说多少次'对不起'，那伤口都会永远存在。言语对人们造成的精神伤害与伤害人们的身体没什么两样。"

真正伤害别人的往往不是刀子，而是比刀子更厉害的东西——言语。在日常生活中，我们要谨慎自己的言语，否则，这样的"刀子"太伤人。它不仅会伤到别人，也会伤到你自己的，因为你挑剔他人，就等于在孤立自己。

这是一位成功的父亲，他非常巧妙地让孩子了解到自己的不当行为将会造成多大的危害。实际上，面对一个不容易自我控制情绪、容易心理失衡、喜欢挑剔的孩子，我们要做的事情首先也应该是不挑剔，我们不应该抓着他的某一个错误不放，这样也会在他的心中留下深深

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地伤痛的痕迹。我们应该选择一种合适的方式，让他懂得这个道理——挑剔他人就是孤立自己。

身为父母，不会希望自己的孩子总是抱怨别人，成为爱挑剔的不受欢迎者。就像我们不愿意自己身边的同事或者上司是个爱挑剔的人一样。这样的人在他周围的人际关系中得到的评价肯定是非常不好的。

一个人之所以快乐，是因为他计较的少。对于现状知足的人，也必然是懂得如何抓住幸福的人。一个人只要有心挑剔，世上就绝没有什么事能令他满意了。然而，我们必须认识到，这种挑剔能带给别人伤害，带给他的也不会多舒坦。这样的挑剔不仅不会显出你的高品位，反而会带给你消极、阴暗的心理，是恶劣的人际关系，是阴郁、不快乐的心情，如果这样的挑剔跟随你一生的话，它甚至会影响你的一生，让你永远不幸福。

别让猜疑乱了你的心智

有人说："猜疑心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的，又是乱人心智的。它使你陷入迷惘、混淆敌友，从而破坏你的事业。"

我们生活这个多彩的世界，无形中就意味着我们需要面对这个世界上的种种诱惑，在诱惑与被诱惑之间很多人往往失去了对彼此的信任，就因为几次心照不宣而让彼此的关系陷入了烟雾弥漫的境地，人们开始慢慢陷入猜疑之中。本来恩爱的感情被无名的猜疑搞得危机四伏；本来和睦的家庭因为无端的猜疑而变得暗潮汹涌，最终走向分崩瓦解；在社会上，原本友好的合作伙伴，因为三两句的挑拨，就会胡乱怀疑自己的伙伴是不是开始了一场暗箱操作，谋夺财产……看到公司辛辛苦苦培养的人才却被对手轻而易举地挖走，真是心痛不已，悔恨自己当初不该对他太好，但在公司员工看来，自己兢兢业业工作，可是一旦公司遇到危机，还是被无情地裁掉，与其这样，不如自己早点为自己找条好的出路。

相互猜疑似乎成了一种通病，不论是领导与员工，还是夫妻或朋友。这些人仿佛把我们的古训"疑人不用，用人不疑"抛到九霄云外了。他们也根本不去理会猜疑所带来的危害，猜疑往往使人丧失理智，它会让幸福的天平向不幸福倾斜，并让自己越来越不幸福。

一个少妇来到高僧面前，向高僧诉说自己的烦恼。少妇说："多年来，我一直怀疑丈夫有外遇。但我并没有找到丈夫外遇的证据。因此，每天我都茶饭不思、夜不能寐。"

高僧问："那你为什么会怀疑自己的丈夫呢？"

少妇说："当初和丈夫结婚的时候，他还是个穷光蛋，我是因为看中了丈夫的人品和能力才嫁给了他。可是今天的丈夫功成名就，且为人随和大方，自然会成为众多年轻貌美女性爱慕的对象。而我随着时光的流逝，风韵也大不如前了。"

高僧沉思了一下，从桌子上拿起一个苹果。向坐在对面的这个女人展示了一下，拿起水果刀，开始给苹果削皮。

高僧边削边说："这虽然是个好苹果，可是我怀疑苹果里面有虫子。"说着，高僧开始一圈圈地把苹果的果肉削掉。高僧又说道："你看，我花了这么大心思寻找虫子，越是找不到，心里就越急躁，削苹果的速度也就越快。"

少妇边听边点头，直到最后，这个女人发现高僧的掌中只剩下了果核。

至此，高僧笑着说："你看，多么好的苹果，仅仅因为怀疑它有虫子，就一圈圈地削，削到最后，终于发现，这确实是一个好苹果。所谓虫子，其实是不存在的。可是等我们明白的时候，苹果已经没有了。"

其实，少妇的这种心理在当今婚姻生活中也是司空见惯的事情。多少夫妻年轻时相守在一起，辛辛苦苦地打拼，可等到发达时却因为种种的原因"各自飞"了。由于受到"男人有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



钱就变坏，女人变坏就有钱”这一思想的影响，从而使夫妻双方变得疑神疑鬼，把本来不存在的事情想象得有模有样，加剧了婚姻的危机，一段本来幸福美满的婚姻，硬是被无端的猜忌给葬送了，一个温柔贤惠的妻子，甚至可能被越来越强的猜疑心变成一个蛮不讲理的妒妇。高僧的话可谓一语中的，信任感的缺失，导致了猜疑的加深。

古往今来，太多的人、太多的事都毁在了“猜疑”的手上。那么，究竟是为什么会出现这种狭隘、片面、盲目的猜疑心理呢？究其原因，首当其冲的是对对方缺乏信任。一旦心理上认可了这种猜疑，那么发现一点“蛛丝马迹”，就会草木皆兵。往往正是这种无端猜疑将矛盾升级。其次是猜疑者思维的封闭性。他们的视野总是停留在一个封闭狭小的范围内，思维沿着封闭的环形轨道行走，怎么也跳不出自己假想的圈子。

老王与刘老师是一对好不容易走到一起的再婚老年夫妻。他们都曾经遭受过失去亲人痛苦，因此十分珍惜这段迟来的幸福。生活上，相互关心，体贴入微；事业上，互相帮助，它们俩这样相濡以沫，令朋友、同事们羡慕不已。但是这美好的日子却由于一件偶然的事情而被碾得粉碎。那是邻居老李借了老王 5000 元钱急用，不久老李还钱给老王时，恰好老王不在家，于是老李就将钱还给了刘老师。但事后，刘老师未及时将此事告知老王。几天后，老李问及老王时，尚不知此事的老王感到十分生气。他认为妻子正在悄悄地隐匿家庭财产，肯定有其他意图。于是，他变得警觉起来，矛盾也日益凸现。就是这么一件小事，竟然成为两人婚姻走向终端的导火线，后来，刘老师留下了一封信后离开了这个曾经十分温馨的家。她在信中写到，不是她愿意离开这个家，而是老王的这种怀疑，实在让她没办法再待下去了，她走了，什么也不带走，既然老王那么在乎这些钱，就让它陪着老王过完下半辈子吧！

生活中，像老王这样无端猜疑的再婚者很多，他们往往只凭个人的主观臆想去猜测别人，处处设防，事事小心。等到事情发展到无法控制的地步时，自己也只有后悔的份了，可是后悔也改变不了这样的结局。对于这样的情况，老王完全可以开诚布公地和刘老师沟通，这样武断地认为刘老师有骗财之心是绝对不正确的。这些都是在“疑点”面前缺乏客观分析态度的表现，由此引起的不幸后果当然难免。

由此看来，克服猜疑心理，保持健康心态对于维护家庭的幸福十分重要。夫妻间一旦出现猜疑，应避免设定假想目标，而要多想想几种可能。如果老王把这件事看作是由于刘老师工作忙而忘记了告诉他，那么猜疑的起源就不会存在了。只有真诚地沟通，才能更好地维系好人与人之间的融洽关系。不要等到恶果产生后才后悔，因为世间是没有后悔药卖的。生活中千万不要让猜疑迷乱了我们的心智，抛弃掉无谓的猜疑，与人坦诚相待吧！

朋友，永远是你人生最宝贵的财富

生活中，人人都会有朋友。朋友是什么？朋友就是彼此有交情的人，彼此要好的人。友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感。人人都离不开友情，你可以没有爱情，但是你绝不能没有友情，一旦没有了友情，生活就不会有悦耳的和音，就像死水一潭。友情无处不在，它伴随你左右，萦绕在你身边，和你共度一生。可以说，朋友，永远是你人生最宝贵的财富。

大千世界，在茫茫人海中能相遇就是一种缘分，这样的缘分不是时刻都会有的，遇到了有时候也是一种运气，拥有朋友的你应该懂得珍惜这得来不易的缘！在与朋友相处的过程中，对方的优点、长处、亮点、美感都会尽收你眼底，并映在你脑海，无形中影响着你的人生轨迹。哪怕是朋友一点点的可贵，也会成为你向上的能量，成为你终身受益的动力和源泉。

古往今来，朋友都占有非常重要的作用，因为有了朋友，你的人生可能要少走很多弯路；因为有了朋友，可以让你不那么孤单；因为有了朋友，无形中让你好像多了好几个分身。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



黄巾乱世之中，刘关张邂逅相逢，桃园结义，成就了千古美名，也奠定了西蜀王朝的根基。以后三分天下，西蜀称帝。刘备始为皇帝，关张也成开国元勋，西蜀重臣。回头看看，刘关张结义之时，三人均是下层草民。刘备虽是汉室皇亲，却落得流浪街市，以贩席为生。张飞只是一个屠夫。关羽杀人在逃，无处立身。三人结义后，彼此借重，相得益彰。董卓之乱时，吕布称枭雄。刘关张大战吕布，却只打成平手，可见吕布何等英雄。但吕布匹夫无助，枉自豪勇，最终被曹操所杀。而刘关张却在三国中彼此相仗，日益得势，最终立国树勋。

西汉刘邦，出身低微，学无所长。文不能著书立说，武不能挥刀舞枪，但刘邦天生豪爽，善用他人，胆识无双。早年穷困不名时，他身无分文，却敢假装上宾。押送囚徒时，居然敢私违王法，纵囚逃散。以后斩白蛇起义，云集四方豪杰，无论哪种背景的人或敌方的人，最后都为他所有。如韩信、彭越、英布，这些威震天下的悍将英雄，原先都是他的死敌项羽手下的人。至于刘邦身边的谋臣武将，如萧何、曹参、樊哙、张良等，都是他早期小圈子里的人，萧何、曹参、樊哙更是刘邦的家乡故邻，亲戚六眷。他们在刘邦楚汉战争中，劳苦功高，最终帮助刘邦建立了西汉王朝，也可以说刘邦利用他们成就了自己的帝王之业。

不可否认，刘备和刘邦两位帝王的成功都离不开朋友的支持，他们与手下大将的关系，既是上下级关系，也是朋友的关系，他们有着共同的理想与追求，能够谈天说地，各抒已见。然而，不仅帝王将相需要助他一臂之力的朋友，就是平民百姓也少不了有三五个朋友。俗话说：一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩。好汉也离不开帮手，篱笆要站稳，离不开几个桩。这都是在讲利用他人之长，借用朋友之力。一个人在社会中，如果没有朋友，没有他人的帮助，他的境况将会十分糟糕。一个成就大事业的人如此，普通人更是如此。如果失去了朋友的帮助，任何事业可能都很难谈起。

真正的朋友，往往不需要太多的言语。它只是彼此一种心灵的感应，是一种心照不宣的感悟，你的举手投足、一颦一笑、一言一行，哪怕是一个眼神、一个动作、一个背影、一个回眸，你与朋友的一个心领神会，不需要彼此的解释，不需要多言，不需要张扬，都会心心相印的。这恰恰是一种最温柔、最惬意、最畅快、最美好的意境！那时，你不禁感慨，一生得此好友，足够！

真正的朋友就是在漫漫人生路上的彼此相扶、相承、相伴、相助的朋友，是你烦闷时送上的绵绵心语或大吼大叫，寂寞时的欢歌笑语或款款情意，快乐时的如痴如醉或痛快淋漓，得意时的善意的一盆凉水。在倾诉和聆听中感知朋友深情，在交流和接触中不断握手和感激。朋友可以为你挡风寒、为你分忧愁、为你解除痛苦和困难，朋友时时会伸出友谊之手，是你登高时的一把扶梯、是你受伤时的一剂良药、是你饥渴时的一碗白水、是你过河时的一叶扁舟。但是，这样的友情是金钱所买不来，是如山的命令也换不来的，只有真心才能够得到。

人与人相处，谁也没有权利让别人完全按自己的想法或要求去做什么。朋友之间为了某事而产生争执或不愉快也是很正常的事情，我们应懂得体谅和包容。我们必须懂得，朋友永远是你人生中最宝贵的财富。这样的财富，一旦你不懂得珍惜挥霍掉了，那么日后即使你花再多的钱也买不回来的。

有时候，敌人比朋友更真诚

易中天曾经说过："要成功，需要朋友，要取得巨大的成功，需要敌人！"我们都应该懂得要一分为二地看问题的道理，在人的成长过程中，往往敌人比朋友更真诚，因为敌人的存在，我们能够更直接清晰地看清自己，从而更有益于我们自身的发展成长。

敌人往往就是那个让你一想到就不禁皱起眉头的人。你常想，他某一方面与你能力相当，在领导眼里，他的能力超过了你，对你的职务升迁构成威胁。正因为这样，敌人也是那个让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你不敢怠慢工作的人。你总是担心，假如工作一直没有起色，无疑将落于人后，所以你把所有的精力都用在工作上。

敌人是那个经常就某些问题与你争论不休的人。你虽然口头上不认同，却暗自感到对方言之有理。你明知他会把你驳得体无完肤，却不自觉地与他聊起了某个棘手的问题，争来辩去，虽然你认为他的某些观点有些荒谬，但此时你已感到对解决某个问题有几分把握。

世界上每一种动物的对面都潜伏着自己的敌人。马克思说过“矛盾是事物前进的动力，自己和敌人就正好组成一对矛盾，在矛盾的互相搏杀中推动世界的前进。”

现实中却有许多人认不清这种联系，总想把自己的心腹大患除去，好高枕无忧。其实，为什么不能换一个角度来思考？如果没有敌人，你会有今天的斗志吗？是敌人，让自己心底存在危机感；是敌人，给了自己奋斗的动力。都说知音难觅，敌人又何曾易觅呢？

据说鹿在英国是非常受人们喜欢的动物，为了保护鹿，公园管理员把鹿的天敌狼都赶走了。一段时间后，鹿的数量虽然显著增加了，但由于没有了天敌，很多鹿饱食终日，奔跑能力下降很快，身体臃肿，体质也越来越差，万般无奈，管理者不得不再把狼请回来，不久鹿群又恢复了往日的生机。

在自然界如此，在人类社会也是如此。不知道你有没有这样的感受，有一天听说你的对手已经去了另一个地方工作，你突然感到少了些什么，心里空空荡荡的，不禁叹了口气。这种感觉犹如失去了一位很要好的朋友一样。以后你将会很怀念那段因与对手争执而激发工作热情的经历。

三国时，关羽长沙之战，刀下放黄忠，诸葛亮七擒孟获，其中表现出善待对手的一面。善待对手的人，有英雄的宽广胸襟，有克服重重阻力的品质。与此相比，秦末的项羽就逊色许多，连俘虏的20万兵卒都不肯放过。只有匹夫之勇，快一己之意，把兵卒作为自己对手的人，不可能完成天下一统的大业。有些人只能看见眼前的蝇头小利与一己之私，从来就不正视对方，更不要说学习对方之长了。

一个人一生难免会碰到这样那样的对手，也许对手在某一环境或某一时期给你的发展带来一些冲击，但就一个人的长久成长而言，从与对手的竞赛中获得内在的素质、能力更为可贵。干事业不能没有帮手，也不可缺少对手，缺少对手的未来是可怕的未来。

外国一位总统在某次演讲中有句话：“我感谢那些工作中支持帮助过我的人，包括那些反对者。”这不是一句客套话，这是一位能胜任总统职务者的真心感悟。因为他知道，善待对手就是善待自己，能够包容对手，自己以后的脚步会更稳健、更踏实。在我们的一生中，其实都是伴随着对手成长的，许多人都把对手视为眼中钉，肉中刺。殊不知，如果没有了对手，人们就会没有压力，没有动力，从而失去了活力，就会因为安于现状而不思进取，社会也会因此走向灭亡。有了对手人们才会有危机感，才会有危机感，才会产生忧患意识，居安思危，从而唤醒你的斗志。

一位亡命之徒为了向企业要挟钱财竟在娃哈哈果奶中投毒，导致两名小学生中毒，而国内一家报纸在未对事实进行核实的情况下擅自刊出了中毒新闻，一时间有五六家媒体进行转载，娃哈哈成了众矢之的。

恶性事件发生时，娃哈哈集团的董事长宗庆后正在国外考察，当他得知这一情况后，当即打了两个电话：一个打给宣传部门，希望制止这一极易形成轰动效应的新闻继续传播；另一个打给了对手——乐百氏的何伯权。何伯权当即在第一时间通电全国的营销公司，严令禁止传播、转载这一新闻。而彼时，一些小的果奶企业却以为天赐良机，纷纷把刊发中毒新闻的报纸广为散发，或传真给有关的经销商。

事后，有记者问何伯权，你为什么不抓住这一“机会”打击一下娃哈哈？何伯权说，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种恶性事件的扩散是对整个果奶市场的伤害，乐百氏如果借机贸然出手，其结果是往自己的脸上打重拳。

这就是敌人，他们会为了各自的利益而争斗，但是他可能比朋友更真诚。一个好的敌人，他往往比一个好朋友还要了解你，与你配合的还要默契。何伯权和宗庆后是对手，是敌人，但是更是相知的密友。

一个人的旅途难免枯燥，一个人的比赛更显无聊。一个真正意义上的对手，往往胜过一批平庸的帮手，他就像是一个密友一样的难得和可贵，是你的精神食粮。因为他的存在，你往往能够真实地感觉到自己的存在，也能够感觉到不一样的幸福。

报复，并不会让你真幸福

俗话说；多个朋友多条路，多个敌人多堵墙。这是人人都明白的道理，但一旦别人做了对不住自己的事，仍免不了耿耿于怀。生活中，每当我们遇到不公平的待遇，或者被别人侵犯自己的人身、名誉、利益时，我们会感到非常的愤怒，当愤怒达到极点时，会有一种强烈的力量驱使我们产生报复念头。有些人抑制了这种心理，于是便又回到了正常的人生轨道上来，但如果你一时冲动，迈出了报复的一步，那么后果将不堪设想。在冲动面前，我们必须懂得，报复并不会让你真的幸福。

每当我们受到不公平的待遇，或者觉得自己受到了多大的委屈的时候，我们心中就会充满焦虑感，而这种焦虑又会强化我们内心的不满，进而激发我们的报复心理，想着怎样才可以让对方也感受到这种被伤害的情绪，怎样惩罚对方。其实，这种心情，一般只要得到适当的宣泄，过后就会平复，你会忘记那些不愉快的事情，一切会恢复正常。但是如果我们不能很好地调节好这种心理，而是把这个伤害看得过分重的时候，报复的愿望就会久久盘踞在我们心中，使我们的内心不得安宁，成为我们思想中的唯一焦点，直到做出报复的举动。除非你能控制这种复仇情绪，否则难免会做出一些让你后悔的事情。

报复心理是可怕的，它会把我们内心不好的品格引出来并且放大。事实上，我们本来是善良的人，我们对别人问心无愧，我们没有做过对不起别人的事情，而报复心理却使我们变得跟那些伤害我们的人一样卑劣、狭隘，使我们不惜以侮辱性的言辞来攻击别人，甚至做一些要付出代价的事情来伤害别人。

往往因为报复心理，我们由原本平和快乐的人变成了充满愤怒和阴暗心理的人，不仅不会得到幸福，反而会使我们原有的快乐消失。伤害别人，只会再次伤害自己，把自己变成另外一个恶毒、狭隘、不善良的人，这并不值得。

在遇到事情的时候，报复往往并不能带给你极大的慰藉，它能够带给你的往往是一时的痛快，最终你也只会陷入无尽的痛苦之中。

唐朝名臣狄仁杰待人宽厚，深得他的部下和民众的爱戴。有一次，武则天皇帝派宰相张光辅到汝南去讨伐造反的李贞。由于老百姓起义反李贞，李贞很快就被打败，全家自杀。而李贞的两千多名党羽，全部被张光辅判了死刑。狄仁杰那时在豫州做刺史，听到了这件事，便打抱不平，连忙写了一封奏章给武则天，说那两千多个李贞的党羽，不过是被李贞威胁，根本就不是存心造反，如果把他们统统杀死，实在是冤枉，也未免太残忍了，因此请求宽免。武则天听了狄仁杰的话，便把这两千多人免去死罪，改为流放到边境去服役。

张光辅消灭了李贞后，自恃有功，便纵容手下士兵到处抢劫，闹得民间鸡犬不宁！狄仁杰看不过眼，就向张光辅提出抗议。

张光辅心里很恨狄仁杰，一到京城就马上向武则天进谗言，说狄仁杰的坏话。武则天误信了张光辅的话，就把狄仁杰贬到复州去做刺史。但狄仁杰毕竟是个有才能的好人，不久武

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



则天醒悟了过来，又让狄仁杰回到京城来做了大官。

有一天，武则天对狄仁杰说："你在外面做官，成绩很好；因为有人讲你的坏话，我一时未察，才把你贬到复州去，你要知道讲你坏话的那个人吗？"狄仁杰答道："如果我有过失，就应该把它改掉；要是没有过失，我的心已经很安乐了，何必要知道说我坏话的人呢？"由此可见狄仁杰宽厚待人的风度。

为人处世，无论你多么小心谨慎，都难免会得罪别人，更何况是那些刚正不阿的人。得罪了人，难免会被别人报复。面对别人的报复，有些人会奋起反击，结果双方之间的仇怨积得越来越深，越来越难以化解。其实，对待报复自己的人，宽容或许是最好的回应。如果你也和对方一样睚眦必报，自己的境界不是也和对方一样低了吗？

其实，有时候我们做出貌似强大的报复行为，恰恰是因为我们的内心太脆弱。生活中，我们都会遇到各种挫折，也就是当我们的行为或者需要遇到阻力不能实现时而产生的消极情绪。有的人意志坚强，能够调整自己的心理使自己稳定地度过挫折期。而有些人却意志软弱，不能正确认识产生挫折的自身和客观原因，或者不能接受现实，就变得颓废，试图为自己的失败寻找借口，甚至出现攻击性行为。

生活中存在报复心理的人，必须要懂得放弃自己的报复心。这一消极心理是能够通过后天努力将它克服的，具体做法如下：

1. 正确对待他人给你的带来的伤害或不愉快。在人际交往中，不可能没有利害冲突，当你受挫折或不愉快时，不妨进行一下心理换位，将自己置身于对方境遇中，想象自己会怎么办。通过这样的换位，你也许能理解对方的许多苦衷，正确看待他人给自己带来的挫折或不愉快，从而消除报复心理。

2. 多考虑报复的危害性。报复行为会不会受到社会舆论的谴责？会不会触犯纪律或法律？

3. 加强自身修养，开阔心胸，提高自制能力。有报复心理的人一般心胸狭窄，易受情绪影响，且恶劣心境的作用强烈而漫长。

总之，当你心中充满报复欲望的时候，先冷静一下，尽量寻求朋友的帮助和安慰，或者用工作转移自己的注意力，使怨恨得以发泄消失。同时问自己，是否真的是别人伤害了自己，是不是只是自己不能接受现实？即使别人真的有错，那是不是可以用其他正当的手段来处理？或者可以宽容对待？如果因为别人犯了错误你就要恨他，那么你可能要恨所有的人，包括你自己，因为每个人都会犯伤害别人的错误，不管有心还是无心。如果你不宽恕别人，那就意味着别人也不能宽恕你。而且如果你执意要让心中充满恨和愤怒的话，你的心中就没有空间可以容纳爱和快乐，唯一一个痛苦的人就是你自己。实际上，只有宽容才可以解放你的痛苦，才可以让你的心灵空出感受爱和快乐的空间。

在能力范围内善待他人

生活中，我们总是在与人相处的过程中，每天我们都会与父母、同学、老师、家人甚至是陌生人接触。我们总是说幸福就在身边，只是缺少一双发现幸福的眼睛。其实有时候，幸福不是通过眼睛就能直接看到的，它还需要一双创造幸福的手。在与他人相处的过程中，我们必须要善待他人。善待他人，往往也是在善待自己。

一位哲人曾经说过："世界上最大的不幸，就是一个人大言不惭地说没有人给他任何东西。"所谓送人玫瑰，手有余香说的就是这个道理。在自己的能力范围内善待他人，我们所做的往往不是一种单向的付出，它让我们在施予的同时感受到了生命的阳光和感动，领略了幸福的真谛。其实，善待他人也是对自我灵魂的一种优待。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一位单身女子的隔壁住着一个寡妇与两个小孩。有天晚上，这一带的住户家里都停了电，这位单身女子只好自己点起了蜡烛。蜡烛点上没一会儿，她忽然听到了敲门声。于是女子便去开门，打开一看，正是隔壁家的小孩，只见他紧张地问："阿姨，请问你家有蜡烛吗？"女子心想：他们家竟穷到连蜡烛都没有了吗？还是别借他们，免得被他们赖上了！于是，她很不客气地对孩子说："没有！"说完就准备关上门，可是那个小孩却带着开心地笑着说："我就知道你家一定没有！"说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说："妈妈怕你一个人住又没有蜡烛，所以让我带两根来送你。"此刻女子既羞愧又感动，将那孩子紧紧地拥在怀里。

在哈佛幸福课上，泰勒·本－沙哈尔认为：悲观主义者眼中只有残缺，而乐观主义者专注于积极因素。事实证明，通过学习"善待他人"，可以培养乐观的心态。善待他人不仅仅是一种礼貌行为，更是一种生活态度。

善待他人包含的内容很多，其中有学会理解、尊重、宽容、关心、帮助他人等。但是善待他人有一个前提，就是要有一颗感恩的心。感恩让生活中的小事变得无比亲切，用一颗热腾腾的心，就像《爱的奉献》里唱的那样，"只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。"以感恩之心善待他人，我们的生命就会变得更加美好。

善待，这个看似很简单的字眼，但要我们每个人做到却不是一件容易的事情。善待他人就是无害人之心，就是与人为善，就是成人之美。当你善待别人，别人也会因此善待你，你还会感受到其中的乐趣。任何一个人的存在，都是以别人的存在为前提、为条件的。一个人只有善待他人，自己才能存在，才能做一个真正的人。

每个人都有自己的生活方式和情感世界，他们都希望能够得到别人的理解和认可。孩子们理解父母真心的爱能给家庭带来无限的温馨和快乐；师生之间能够互相理解，定能共同发展，人与人之间需要互相理解，这样整个社会才能和谐美好。理解是一座连接人与人之间心灵的桥梁，也是善待他人的根基，我们应该学会相互理解。

有一次，颜回看到一个卖布的人和买布的人吵架。买布的人说："三八二十三，你为什么收我二十四个钱"！颜回上前劝架说："是三八二十四，你算错啦。别吵了。"买布的人指着颜回的鼻子说："你算老几？我只听孔夫子的，咱们找他评理去。"颜回问："如果你错了，怎么办？"买布的人说："我把脑袋给你。你错了怎么办？"颜回说："我把帽子输给你。"

两人找到孔子。孔子问明情况，对颜回笑笑说："三八就是二十三。颜回，你输了，把帽子给人家吧。"颜回想；三八二十四才对呀？老师一定是老糊涂了。他只好把帽子给了买布人。那人拿了帽子高兴地走了。这时孔子告诉颜回："说你输了，只是输一顶帽子，说他输了，那可是一条人命啊！你说帽子重要还是人命重要呢？"颜回跪在孔子面前说："老师重大义而轻小是非，学生惭愧万分！"

俗话说：退一步海阔天空，如果颜回是一个斤斤计较的人，那么这场纠纷就会演变成一场血案。等到买布的人知道了真相，那么他也就理解了其中的真意。其实，颜回对于买布的人的让步，也是一种宽容的体现，这种宽容往往也是一种善待。宽容使事情变得简单，而苛刻会把事情变得复杂。待人处事，如果没有宽容，就没有友情，没有了宽容就失去了善。宽容是一种美德，一种修养，也是衡量一个人层次高低的标准。

其实，生活中，人与人之间难免会有碰撞。摩擦，只是看你如何去处理。如果你总是争强好胜，常为一点小事争得脸红脖子粗，自己做错事，不着重检查自己，而是一劲地找别人的不是，缺乏的就是一种理解和宽容。在与人相处的过程中，遇到事情，我们应该尽可能地善待他人，即使是别人的过错，也不要得理不饶人，应该懂得宽容。

在日常生活里，一声谢谢、一句问候、一句道歉、一个微笑，都将给你和他人的心中带温暖，带来希望，使生活充满友爱，充满阳光，学会善待你的父母、你的兄弟姐妹、你的老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



师、你的同学吧，你的人际关系定会更加和谐。你也会在这种和谐中感受到真正的幸福。

总之，你必须学会善待他人，用理性、善意、爱心和责任去面对生活的现实。只有善待他人，你才能把自己融入人群，获得友谊、信任、谅解和支持；只有善待他人，你才能调整失衡的心态，解脱孤独的灵魂，走出无助的困境；只有善待他人，你才能在人生的道路上，拥有充满快乐的感觉，踏入充满机遇的境界，走向充满希望的未来。

从关照他人中得到自己的幸福

追求幸福的方式是多种多样的，我们可以直接朝着幸福进发，同样可以从关照他人的过程中得到幸福。只有那些不仅仅为了自己的幸福，也能为他人的幸福而出力的人，才能得到真正的幸福。因此，幸福不仅仅是既得利益的获得，它也是需要一定中转的，当看到别人快乐时，自己也会觉得很幸福。

杰西克曾是美国一家名不见经传的小报记者。那时，美国的石油大王哈默已蜚声世界，报社总编希望手下记者能采访到哈默，以提高报纸的声誉与卖点。

有一天深夜，杰西克终于在一家大酒店门口拦住哈默，并诚恳地希望哈默能回答他的几个简短问题。哈默和颜悦色地说："改天吧，我有要事在身。"

对杰西克的软磨硬缠，哈默没有动怒，最后迫于无奈，哈默同意只回答他一个问题。杰西克想了想，问了他一个最敏感的话题："为什么前一阵子阁下对东欧国家的石油输出量减少了，而你最大对手的石油输出量却明显增加。这似乎与阁下现在的石油大王身份不符？"

哈默依旧不温不火，平静地回答道："关照别人就是关照自己。而那些想在竞争中想出人头地的人，如果知道关照别人需要的只是一点点的理解与大度，却会赢来意想不到的收获，那他一定会后悔不迭。关照，是一种最有力量的方式，也是一条最好的路。"

哈默离去后，杰西克怅然若失地呆站街头。他以为哈默只是故弄玄虚，敷衍自己。当然那次采访也没有收到预想的效果，他一直耿耿于怀，对哈默的那番不着边际的话更是迷惑不解。

直到10年后，他在有关哈默的报道中读到这样一段故事：

哈默在成为石油大王之前，他曾一度是个不幸的逃难者。有一年冬天，年轻的哈默随一群同伴流亡到美国加州一个名叫沃尔逊的小镇上，在那里，他认识了善良的镇长杰克逊。

那天，冬雨霏霏，镇长门前花圃旁的小路成了一片泥沼。于是，行人就从花圃里穿过，弄得花圃里一片狼藉。哈默替镇长痛惜，便不顾寒雨淋身，一个人站在雨中看护花圃，不让行人从泥沼中穿行。这时，出去半天的镇长笑意盈盈地挑着一担炉渣回来了，在一头雾水的哈默面前从从容容地把炉渣铺在泥沼里。

结果，再也没人从花圃里穿过了。最后镇长意味深长地对哈默说："你看。关照别人就是关照自己，有什么不好？"

杰西克十年后才真正懂得哈默的用意，金钱往往不是唯一追逐的东西，能够关照他人也是一种幸福。对于幸福的经营，就如同经营雨中的花圃一样，每个人的心都是一个花圃，当遇到困境的时候，如果无人问津，可能路人就要遭受困难，甚至步入歧途。但如果你能及时伸出援手，为路人提供一条煤炭小路的话，路人可能就不会践踏花园，而是沿着正确的道路行走。看到别人的便利，自己收获的往往就是内心的满足。

我们生活中的每一个人，无论他是默默无闻还是身世显赫，也无论是文明人还是野蛮人，无论是年轻人还是老年人……我们都有一种能够帮助别人的愿望。这种愿望并不一定有什么样的功利意图，但却是我们最强烈、最迫切的一种目标。

但是，生活往往就是喜欢和我们开玩笑，在帮助别人的时候，我们只是出于自己小小的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同情心和所谓的举手之劳，却能够有意想不到的收获。

乔治·伯特，美国著名的渥道夫·爱斯特饭店的第一任总经理，他正是用关照别人的善良和真诚，换来了自己一生辉煌的回报。

那时，他只是一家饭店的年轻服务员，一个暴风雨的晚上，一对老夫妇来旅馆订房，但是旅馆所有的房间都被团体包下了，而附近的旅馆也都客满了。正在老夫妇一筹莫展之际，乔治·伯特想到了自己的房间，他对老夫妇说："先生、太太，在这样的夜晚，我实在不敢想象你们离开这里却又投宿无门的处境，如果你们不嫌弃的话，可以在我的房间里住上一晚，那里虽然不是豪华套房，却十分干净，我今天晚上在这里加班工作。"

老夫妇接受了服务生的好意，第二天早上，他们要付给这个服务生住宿费时，却被他拒绝了："我的房间是免费借给你们的，我昨天晚上在这里已经挣取了额外的钟点费，房间的费用本来就包含在里面了。"

老先生感动地说："你这样的员工是每一个旅馆老板梦寐以求的，也许有一天，我会为你盖一座旅馆。"年轻的服务生笑了一笑，他明白老先生的好心，但他知道这是一个笑话。

几年后，仍在那个旅馆上班的乔治·伯特忽然收到了老先生的来信，邀请他去曼哈顿，并附上了往返的机票，乔治·伯特来到曼哈顿，在第五大道和三十四街之间的豪华建筑物前见到了老先生。

老先生指着眼前的建筑物说："这是我专门为你建造的饭店，以前曾经说过的，你还记得吗？"乔治·伯特吃惊极了："你在开玩笑吧？我真糊涂了，请问这是为什么？"老先生温和地说："我的名字叫威廉·渥道夫·爱斯特，这其中没有什么阴谋，只因为我认为，你是经营这家饭店的最佳人选。"谁能想到，这年轻的服务生对老夫妇的一次关照，却赢得了自己一生的幸运和收获。

当然，当我们在关照他人的时候，肯定是不能完全用一颗功利的心来面对，往往只是我们的举手之劳，却能够为别人带来很多的便利和帮助，这本身就是一件很让人感到幸福的事情。人并不是孤独地生活在这个世界上，我们需要与他人相互扶持，相依相伴。陷入逆境的时候，需要他人的援手，在他人需要的时候，也应当适时地予以帮助。在互帮互助之中，我们找到了幸福的所在。

在帮助他人的过程中，不仅能够帮助他人走出困境，也能够让自己获得一份自尊，获得一份自信。不仅如此，帮助他人，有时候还能带来意外的收获，在关照他人的过程中，我们往往也能领会到帮助人的幸福。如果我们都愿意无私地去关照他人，那么这个世界，终将成为一个和乐融融的大家庭，少了许多纷争，少了许多困扰，幸福和快乐自然也就降临了。

在施与和帮助中建立和谐的人际关系

人类的关系始于施与受，在施与受之间又完善了我们的经验。正是这样经验的积累使得我们能够更好地维护我们之间的关系。人与人相处过程中，归结起来就是施与受的相互关系。一方带着期待而付出，接受的一方则感觉自己背负着回报的义务。然后，又带着期待给予，另一方则感受到义务，如此一来，造就了人与人之间的和谐相处，也使付出与接受的两方交换位置，除非最终的施与受达到平衡，否则无论是付出或接受的一方，都不会满意。这意味着接受的一方将有机会付出，而付出的一方也必须能够接受。

当然，只有当施与受达到平衡时，我们才能够真正地达到满足，从而促成人际关系的和谐。然而，这样的和谐不是天生的，人与人之间的关系总要有个主动与被动关系的。我们都应该学会主动付出，而不应该只是坐等收获。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有个人在与人相处的时候总是害怕别人占了便宜，什么好处都希望自己获得。虽然家人、朋友都劝他大方一点，多与人方便，可他怎么也听不进去。

有一天做梦，他梦到自己被带去观赏天堂和地狱，以便比较之后能聪明地选择他的归宿。他先去看了魔鬼掌管的地狱。第一眼看去令人十分吃惊，因为所有的人都坐在酒桌旁，桌上摆满了各种佳肴，包括肉、水果、蔬菜。

然而，当他仔细看那些人时，他发现他们当中没有一张笑脸，也没有伴随盛宴的音乐或狂欢的迹象。坐在桌子旁边的人看起来抑郁沉闷，无精打采，而且皮包骨头。这个人发现每人的左臂都捆着一把叉，右臂捆着一把刀，刀和叉都有 4 尺长的把手；使它无法用来吃食物。所以即使每一样食品都在他们手边，结果还是吃不到，一直在挨饿。

然后他又去天堂，景象完全一样：同样是食物、刀、叉与那些 4 尺长的把手，然而，天堂里的人们却都在唱歌、欢笑。这位参观者很不解：为什么情况相同，结果却如此不同。在地狱的人都挨饿，可是在天堂的人吃得很好而且很快乐。最后，他终于看到了答案：地狱里每一个人都试图喂自己，可是一刀一叉以及 4 尺长的把手根本不可能吃到东西；天堂上的每一个都是喂对面的人，而且也被对面的人所喂，因为互相帮助，结果帮助了自己。

人生不是总有重来的机会，你可能只能像上述故事中的人那样，通过梦境了解到自己未来将要如何。“己所不欲，勿施于人”这样的道理并不难理解，卡耐基也曾指出：如果你帮助其他人获得他们需要的东西，你也会因此得到你想要的东西，而且你帮助的人越多，你得到的也就越多。我们必须明白一个道理，付出真诚的心和爱，才会使你的生活变得更有意义。在这个拥挤不堪的世界里，能够多付出一点爱和宽容的人，总会能找到一片广阔的天地。泰勒·本－沙哈尔博士也曾说过：“给予和接受是一件事情的两个方面，当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。”

一位以慈善家闻名的老妇人，她不时捐东西给遭到天灾人祸的人，或买很多衣料，送给本市的贫民。她尽可能地满足人们的需求。但是有一次，她无法像平时那样爽口答应要求。虽然目的是为了贫苦无依的孤儿们着想，但要她捐出祖传的土地来建造孤儿院，她着实无法同意。她对世世代代传下来的那一片土地，有着无限的感情，何况，她年纪已老，此后的生活，主要的收入来源，就靠那块土地。这是跟她此后的生活有直接关系的事。说得严重一点，她若失去这一块土地，她的生活马上就要受到影响。于是，老妇人下定决心，决不心软，不管别人说什么也不会动摇。

于是她带着这个坚定的决心走到一家慈善机构的古色苍然的房子门口。她推开大门走了进去。由于是个大雨天，走廊上到处湿湿的。她在玄关口寻找拖鞋来穿。

“请进！”这时候，随着明朗的声音，一位女办事员出现在她眼前。那位女办事员看到没有拖鞋了，立刻毫不考虑地脱下她自己的拖鞋给老妇人穿。

“真抱歉，所有的拖鞋都给别人穿了。”那位小姐还向她恳切地赔不是呢。

这位小姐的这一举动，深深地打动了老妇人。就在那一瞬间，她才感悟了“施与”的真正的意义。她想：“平时，我被大家称为慈善家，可是，我做的慈善行为，到底是些什么？我捐出来的，全是自己不再使用的旧东西，再不就是挪用多余的零用钱罢了。那与其说是‘施与’，不如说是‘施惠’更妥当。所谓的‘施与’，应该是拿出对自己来说是最重要的东西，那才有莫大的价值呀！”于是，她做出了一个重大的决定。那就是捐出那块祖传的土地给这个慈善机构，为可怜的孩子们建立设备完善的孤儿院。

老妇人对那位女办事员说：“好温暖的拖鞋。”

女办事员红了脸，不好意思地说：“对不起，我一直穿着，所以……”

老妇人连忙打断她的话：“不，不，我没有怪你的意思，我是说，你的心令人感到温暖。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的确，生活中像老妇人这样的情况时常发生，人们大部分都会在保全自己的基础上给予他人。也许，有的人会说："怎么就能肯定对方一定会还你的人情？这年头，秋后不认账的人太多了。"是的，对方会不会还人情是个未知数，但是可以肯定的是你不做人情储蓄，就肯定一无所得。况且即使被施与方没有任何表示，你也会为自己赢得施恩不图报、德行好的美名。如果你周围的人都在说你人好，你的路还会不好走吗？

向他人伸出援手，并不一定是帮别人多么大的忙，也不一定需要耗费自己多大的精力，很多时候往往都是举手之劳，然而就是这举手之劳却可能让我们收获一份人心。怀揣助人之心，往往能表现得更为热情、更善于交际，并总能结交到有用的朋友，从而使自己的职业生涯更加顺风顺水。

心理学家指出，当人在接受他人帮助后，就会不自觉地产生一种亏欠的心理，在这种心理的驱使下，往往会采用更加合作与友好的态度与之交往，同时也更愿意给予帮助过自己的人帮助。也就是说，施与和帮助是建立好人缘的有效途径，并且能让这种人际关系成为我们人生的有力支持。

正如一句俗话所说："没有用不着的人。"尽管我们不能总是抱着这种比较功利的态度去帮助别人，但事实上，这的确能够让我们在需要帮助的时候找到一个乐于帮助我们的人，为自己建立起真正有用的、能够给予我们人生有力支持的人脉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

幸福就是心动并行动

幸福意味着去追寻

每个人都渴望得到幸福，幸福却并不容易得到，需要我们付出努力，需要我们去不停追寻，只有在追寻中才能得到幸福。

比利时作家莫里斯·梅特林克的《青鸟》讲述两个伐木工人的孩子，代表人类寻找青鸟的过程。青鸟在这里是幸福的象征。这是一个用心灵寻找幸福的故事。

圣诞节前夜，在伐木工家简陋的小屋里，贫困的兄妹俩迪迪和麦迪透过窗户看到富人的盛大宴会不禁心生羡慕，但他们并没有贪婪地想把一切据为己有。

就在他们幻想着与富人的孩子一起玩耍、吃喝的时候，门悄然打开了。仙女贝丽装扮成邻居老奶奶的形象出现在他们面前。贝丽请求迪迪和麦迪帮她寻找一只象征着幸福的青鸟，因为，只要找到这只鸟，她的女儿就能从重病中痊愈。于是，他们在仙女的点化下，很快就开始了寻找青鸟的旅途。

迪迪和麦迪先来到怀念国，在这里他们与青鸟失之交臂。接着，他们又来到了夜宫，虽然最后抓到了好多青鸟，但是这些青鸟一见光就全都死去了。后来，他们又来到未来王国，结果，在那里也没有找到青鸟。

仙女规定的时间到了，迪迪和麦迪一无所获。他们伤心地回到了家中。这时，邻居老奶奶来了。迪迪慷慨地把自己心爱的鸽子送给她病重的孙女，奇迹发生了——鸽子变成了青鸟。

虽然很多看过这个童话的人都觉得，这个故事告诉我们的是，青鸟就在身边，幸福就在身边。但是还有更深层含义：幸福意味着追求。在寻找青鸟的过程中，主人公才最终知道，幸福的真正含义就是给人以幸福，自己才更接近幸福，同时幸福就存在于我们生活的每一个细节中。如果仙女没有给主人公这样一个追寻青鸟、追寻幸福的机会，也许他们永远不会体会到自己身边的幸福，永远不会明白幸福真正的含义。他们在追寻幸福的过程中最终得到了幸福。这样一个追寻的过程，更值得感恩。幸福意味着去追寻。

生活是这样的，幸福并不一定会在你的艰难困苦、你的乐观的或者是破釜沉舟的努力后实现。你也许劳苦一生，最后却发现幸福其实并不真实存在，或者根本遥不可及。只是如若因此放弃追寻，生命又有什么意义？要相信，有一个道理是永远的：只要你不放弃，勇敢地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



追寻，那么，幸福就会敲响你的门。

广州有位名叫周慧芳的普通妇女，原是一家工厂的工人。近30岁时，她与丈夫双双都因企业倒闭而下岗。为了生计，夫妻俩人到饭店打工、开排档、跑营销，尝遍生活的艰辛，但始终没有找到恰当的位置。她开始仔细分析自己：初中毕业，没有文凭，没有技术，没有关系，身体还特胖……想来想去，觉得自己做些婆婆妈妈、简简单单的事合适，便决定做净菜生意。她在中山北路租了一间28平方米的房子，找了辆旧三轮车，买了几把菜刀等，和她老公一起洗菜，择菜，还送菜入户，只收取10%的加工费。结果一传十，十传百，"周妈妈净菜社"生意越做越红火，员工由4人发展到500人，连周围的企业食堂、大宾馆、酒家都来找"周妈妈"做净菜生意。可想而知，现在周慧芳夫妻俩的生活也变得越来越幸福。而他们的幸福是自己慢慢摸索、追寻出来的。

因裁切方式的不同，木材可做成画框、纸、木柴及雕刻作品，而自己这块木材，要用什么样的方式裁切呢？这样裁切又有什么意义呢？无论如何，自己生存的意义要由自己去追寻，因着自己的追寻，就能为自己的人生创造出不同的附加价值，就能找到每个人不同的幸福。古希腊剧作家梅南德提过："有所尝试，就有所作为"，尝试也就意味着去追寻的过程，而正是在这种追寻的过程中，我们才发现了幸福的真谛。

行动和思维都要幸福

什么是幸福？幸福对我们来说意味着什么？幸福就是母亲的关怀，是温馨的礼物，是婴儿的笑脸，是沉甸甸的麦穗，是平静的馨香，是收到的康乃馨，是神秘的巧克力，是绿色的生活，是林间的小路，是远离尘嚣的净土，是自由的跳跃，是轻柔的抚摸，是置身事外的安闲，是不经意之间的感动，是重温听潮的时刻，是手中的希望，是开满鲜花的原野，是知识的起航，是一生的信仰，是更多的时间，是温柔美妙的梦，是充足的食物，是丰富的宴飨，是腰里的银钱响当当，是寄托在纸上的希望，是用心地倾听，是真诚的分享，是自己的感觉，是搏击险滩，是勇于攀登，是独立的梦想，是下一步的欲望，是朋友的关怀，是永远拿不到的一手好牌……

夕阳下，一对银发夫妇相携漫步于铺满黄叶的道路上；路灯旁，依依不舍的好友无语执手；除夕夜，三世同堂，推杯换盏，笑语盈盈。这些简单的行动将我们思维里的幸福转变成了现实。幸福就是简简单单的生活。

陪你的妻子散散步，陪好友聊聊天，陪家人吃顿饭……如果你不抽出时间做这些事情，也就是说如果你没有行动，那么那些思想上平常的幸福点滴都不可能实现。

西方有一则关于幸福的故事。说的是某国王找遍城市和乡村才找到一个自称幸福的人，而这个人竟是一个乞丐，一个衣衫褴褛、坐在墙根边晒太阳边捉虱子边哼小曲的乞丐！

这个乞丐在别人看来也许是整天无所事事，但是他自己却很享受。他坐在墙根边晒太阳边捉虱子边哼小曲的行为，就是他自己对幸福的思考与诠释。他自己认为这样的行动和思维是幸福的。

罗丝身高不足1.55米，她的体重是62公斤。她唯一一次去美容院的时候，美容师说罗丝的脸对她来说是一个难题。然而罗丝并不因那种以貌取人的社会陋习而烦忧不已，她依然十分快乐、自信、坦然。并且轻松地工作、生活着。她偶尔也会做些公益活动，支教、去孤儿院、老人院帮忙，支持环保……她快乐地行动在每一处生命的角落。

或许在外界看来，罗丝并不漂亮，也不苗条，应该生活的不是很幸福。但是罗丝用自己的实际行动向大家证明了幸福的定义。幸福其实很简单，做真实的自己，不要在意别人的眼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



光，从而使自己内心得到强大，从而在思维上幸福起来。而在行动方面，罗丝快乐地工作并积极地参加各种公益活动，在这种帮助自己与帮助别人的过程中享受到了行动上的幸福。

有这样一个帖子在网络上流传甚广，曾感动了无数倍感无奈、被生活推着往前走的年轻人。

她是一个女孩，在公司里，就像便利贴一样，人人都可以将它撕下来用，用完就被随手丢到一旁。那样默默无闻，那样卑微渺小，那样无足轻重。但她却有个超级好心态。她说：这样最好，能者多劳。

朋友们搞聚会，她被找去凑数，做一个可有可无的陪客而已。但她却能安慰自己：这样最好，人缘好，又可以吃得饱。

她的存款不多，卡上的数字连一个床脚都买不起。但她笑着说：这样最好，不怕金融海啸。

她男朋友的车子没人家好，偶尔还抛锚。但她很善于自我解嘲：这样最好，一起散步回家，感情更好。

这个女孩比别人更能感觉幸福。她没有因为自己显得卑微就放弃去做事、放弃去聚会、放弃男朋友。她有着自己对幸福的思考，所以她有一个幸福的思维，而同时她仍然会去做各种事情，在行动中得到幸福。

让我们看一个行动和思维都不幸福的例子：

《福地》这本书写的是一百年来，王兴一家三代在大沙漠里追寻一个名叫“紫城”的地方。据说只有到了紫城，才能活得幸福。他们在追寻紫城的过程中，表现出异乎寻常的顽强意志和牺牲精神。为了走到紫城，王家第一代王兴葬身茫茫沙海；为了走到紫城，王家第二代王孚宁肯娶一个嫁过人的佣人为妻，只因为佣人能为他生下儿子；为了走到紫城，王孚美丽漂亮的妹妹王幻幻忍痛放弃最心爱的恋人杨二狗，嫁给丑陋不堪却身体强健的陈老大；为了走到紫城，王孚不惜动用家法，活活烧死反对走紫城的二儿子王仁……

改革开放后，王家第三代王颖又成为新的暴发户。面对现代化优裕便捷的生活，王颖依然感到不幸福，依然感到彷徨和失落。他日思夜梦向往的，依然是沙漠深处的那座紫城。最后，他亲手杀死因吸毒而败家的儿子，又到大沙漠里追寻那座神圣的紫城去了。

是什么造成悲剧？虽然王家人一直追寻着幸福，但是他们的思维与行动都不能为自己的家族带来幸福，只有悲惨的收尾。因为他们本身的行动和思维都不幸福。

有兄弟俩，一个出奇的乐观，另一个则非常的悲观。他们的父母想让他们的性格都改变一些，于是就把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进放满玩具的屋子里。过了一个小时，当他们打开悲观孩子的屋门时，发现他坐在一个角落里，正在伤心地哭泣，原来他怕不小心弄坏了玩具，受父母责骂。

当他们打开满是马粪的房间时，发现那乐观的孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，并不断地把散乱到门口的马粪铲干净。看到进来的父母，那乐观的孩子像发现奇迹似的嚷到：“爸爸，看！这儿有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来！”这个乐观的孩子就是后来的美国总统里根，他从报童到好莱坞明星，再到州长，直至走上总统的宝座，乐观的思维与行动一直伴随着他。

这两个例子告诉我们，只有思维上幸福的人，行动上才会幸福；而行动上幸福的人，他们的思维也在不断地改变，变得更幸福。其实这两者是相辅相成的。

失恋的人们常会向老天问个为什么？求职屡败的“面霸”们也会想不通这世界到底是怎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



么了？在处理这些问题上乐观与悲观的人最大区别在于对同一件事情的解释不同。悲观的人更容易把生活中的挫折解释为自己的命运不济、苍天无眼这些恒久不变的因素，“没有人会雇我，我什么都做不来”；而乐观的人更倾向于把人生的低谷解释为暂时的、局限的情况，“他不爱我并不等于我没有价值”，“他不懂得欣赏又怎样？我依然能遇到珍惜我的人”。所以悲观的人遇到难题倾向于在自己的哀怨的情绪中反刍，透过一双黯淡的双眼看到的只有失意与不平，行动力就这样被眼泪彻底瓦解。乐观的人则是解决问题导向，他们不会错怪命运，而相信只有行动才能带来转机，他们专注行动的过程削弱消极情绪的侵扰，“我还能做些什么？”代替了“这到底是为什么？”

其实每个人都有不同的需要、兴趣、习惯、资源和价值观，所以你的幸福应该包括许多更加个体化的思维与行动。很多人经过长时间的努力，尝试了大量的方法依然没有幸福起来，其中一个重要的原因就是他们的行动和思维都不幸福。只有两者都是幸福的模样，才有可能真正幸福起来。

亚里士多德说过，幸福源自我们自己，源自我们的行动和思维。而只要我们在思维和行为上都幸福起来，那么我们也就得到了真正的幸福。

为明天做出有意义的事情

好好活，做有意义的事。许三多的这句话看似简单，做起来，却不是那么容易。

很多人踌躇满志，到最后却把自己迷失，总抱怨自己生不逢时，一副垂头丧气的样子。我们来到这个世界，不可能都衔着金钥匙，更多人是从零开始，努力打拼，用双手创造历史。为明天做有意义的事，别浪费了这一辈子；为明天做有意义的事，该坚持的还是要坚持；为明天做有意义的事，别辜负了这一辈子；为明天做有意义的事，该珍惜的还是要珍惜。青春不是让你混日子，做人就得要踏踏实实，受点伤痛，算不上损失。好好活，为明天做出有意义的事。

英国作家、批评家罗斯金·J说过：“一个只顾自己的人不足以成大器。”

有的人认为，去西部是为明天做有意义的事，于是他们就去了，帮助了无数西部的孩子与家庭，也促进了西部的发展。他们做得更多的是一种公益。

著名经济学家、北京天则经济研究所理事长茅于轼，在中国农业大学举办的以“面对西部，我们怎么办？”为主题的中国农业人才论坛上，作为嘉宾激励在座的同学说：“西部需要你们，你们也需要西部！”在同学们热烈的掌声中，这位74岁的长者，以自己的切身经历，告诫大家一定要树立到艰苦地区锻炼自己的意识，趁年轻为祖国的明天做出有意义的事情。

茅于轼说：“1950年，我21岁，从上海交大机械系毕业。我的伯父茅以升当时任上海桥梁公司董事长，我在上海找工作，一点问题也没有。但我主动去东北，在齐齐哈尔铁路局工作5年，任火车司机、技术员、工程员。那时的东北，比现在的西部还要荒凉。那一段时间，我知识上长进，经验上长进，毅力也长进，一生受用！”

陈坤启动了西藏“行走的力量1+N”活动。在活动的发起仪式上，陈坤号召人们走出都市，用行走这种脚踏实地的方式，“走出去，带回来”，与自己的心灵对话。陈坤带领10位大学生志愿者一起，行走西藏，并在过程中，切实帮助西藏的儿童、贫困家庭。

对于“行走的力量”这个公益项目本身，陈坤在结束后再次进行了深层次的诠释。“它是一个概念性的东西，有很多东西可以填充进来。比如在羊湖行走的时候，湖边有垃圾，我们会去捡，我觉得小朋友们应该要去传播这样一个态度。不然，喝了饮料就乱扔，你倒是看到了沿途风景，你的后代看什么？”而对于慈善、支教、灾后重建及防范等等，陈坤表示，这些其实都是“行走”。行走本身并不是简单的行为，我想要强调，行走过程中所有有利于别人的事情我们都要去做，同时也要把自己的备战意识和正面意识提升起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



徐本禹说："我愿做一滴水 / 我知道我很微小 / 当爱的阳光照射到我身上的时候 / 愿意无保留地反射给别人。"不管你是多微小的力量，仍然可以为明天做出有意义的事情。

北京有个开公共汽车的老司机，在工作岗位上，因为心脏病突然发作去世了。在他生命的最后一刻，他做了以下几件事：先把车停在路边，关闭了发动机，然后打开车门，目送所有乘客下车后，带着微笑，倒在了方向盘上。

他是一个尽职尽责的司机，他做了他该做的事，为人民作出了贡献。有人认为只有像比尔·盖茨、李嘉诚这种轰轰烈烈的人物，才实现了自己的人生价值，才活得有意义，做的事情才有意义，才能创造我们的明天与未来。但不要忘了社会的绝大多数都是普通的小人物，他们虽然渺小，做的都是普普通通的小事，但我们的社会发展离不开这些人。他们同样在为社会做贡献，同样功不可没。他们所做的点点滴滴都是为明天做有意义的事情。

我们不应该忘记社会上许多默默无闻的人，他们的收入虽然不高，但他们同样为社会做出了贡献，甚至是很大的贡献。如北京公共汽车上的售票员李素丽，虽然她工作在平凡的工作岗位上，收入也是一般，但她的微笑服务给人们带来的快乐，其精神价值却是难于用金钱来衡量的。虽然只是售票，但她一直在为明天做有意义的事情。

有的人在自己微小的岗位上兢兢业业，有的人明明有着大好的前程却做些无意义、破坏社会明天的事情。

9 月 8 日，经贵州省高级人民法院核准，犯下抢劫杀人大案的：大学生兄弟黄中强、黄中国被执行死刑。21 岁的黄中国和 23 岁的黄中强，分别系遵义师专和遵义医学院的学生。2 月 20 日下午，黄中国与哥哥黄中强经过周密策划后，携带榔头、封口胶、手套等作案工具，以借麻将为由，敲开邻居苟玉兰家门。入室后，二人用榔头将苟击倒，后又找来菜刀，猛割苟的左颈动脉，致苟死亡。两人从苟家抢走手机、传呼机、茅台酒、香烟等物和 400 元现金、三张储蓄卡后逃离现场。案发后，二被告人又多次给受害人丈夫打电话，以"告诉谁雇凶"为名索要 8 万元巨额现金。6 月 12 日，遵义市中级人民法院以抢劫杀人罪分别判处黄中国、黄中强死刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产。金钱、贪欲和不劳而获把他们送上了断头台。临刑前，黄中强给他的父母写下遗书，书中充满了愧疚之意，对自己的人生表示了深深的悔恨，但为时已晚。天之骄子沦落为人见人恨的魔鬼。

像这样有着美好前程，本该为社会的明天而努力的人却白白糟蹋了自己的人生。我们从中应该警戒的是，每个人都应该好好想想如何为明天做出有意义的事情，如果仅仅为了满足自己的私欲就很容易走错路，破坏自己与他人的幸福。

为了明天的幸福生活，让我们从今天开始做一点有意义的事情，做一点属于未来的事情，这样我们就可以离幸福更近！

圆梦，需要行动力

惯性定律告诉我们，在不施任何外力下，始终静止的物体就会一直保持静止，而运动中的物体也将持续运动下去。人也有惯性，空有伟大梦想但迟迟不采取行动，那么就可能一直静止下去。而始终行动的人，也将不断地采取行动，迎接一个个梦想的实现与成功……

我们的生活是由梦想塑造成的，我们今天的成就、地位都是通过付诸的行动而梦想成真的。你走一走，看一看，所有的人间奇迹，所看到的每栋楼宇，每一座购物中心，每家商店，每一部车子，都曾是某个人的梦想。停下来想一想，我们触手可及的都是行动后梦想成真的结果。南京长江大桥、埃及金字塔、飞机、汽车的发明……只有行动才会有结果，才能圆梦。

每个人都有很多梦想，不论是小学作业簿上写的当总统、飞上太空，或是成年后的减肥

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功、学好英语、30 岁前存 1000 万等，但是，达成的人总是很少。为什么？因为我们缺少行动力。

曾任俄国总统的普京就为自己的梦想积极地行动过。在他担任总统之前，他实现了做一名间谍的梦想，曾在苏联克格勃系统工作过 15 年。

普京 9 年级的时候想去情报部门工作，去克格勃当间谍，那是他的梦想，尽管当时让外人看来就好像是去火星旅行。普京在作文中写道："我的理想是做一名间谍，尽管全世界的人们对这个名字都不曾有任何好感，但是从国家的利益、人民的利益出发，我觉得间谍所做的贡献是十分巨大的……"

普京不但这样想，而且还将自己的想法付诸行动。

普京没有利用熟人的关系去，他认为最正确的途径就是自己直接去。于是他就直接去了克格勃接待处。他首先来到了干部处，大楼是封闭的，保安人员告诉他，他的事情要找接待处。接待处在柴可夫斯基大街。于是，他又匆匆赶到柴可夫斯基大街。但不巧的是，那一天不是接待日。普京无功而返。过了几天，他又去了那里一次。还是无功而返。所以他又第三次去了那里。普京告诉接待员，自己是一名中学生，今后很想到国家安全部门工作。他询问有没有这种可能性，要是有的话，他该为此做些什么。对方告诉他对于他来说，最简单的捷径就是读完大学或者服满兵役，然后才能进入国家安全部专门的学校。于是普京问道："最好是什么大学毕业？" "法律专科学校或者大学的法律系。"

过了一段时间以后，还是在 9 年级，普京去了一趟圣彼得堡国立大学法律系。普京当时就在思考，自己一定要上大学。但如果要考大学，现在需要做什么，要系统学习什么。如果不提早做准备的话，自己是无法考取的。怀着这个目的，他来到了圣彼得堡国立大学，看了看法律系的位置，系楼的外表、办公室和教室，了解一下他们的课程计划——他们都学什么，考试科目都有哪些。此后他就开始准备考法律系了。他的目标很明确，就是要去克格勃。而考上大学，到大学里去学法律是进克格勃的最佳途径。所以他去了接待处，后来又去了法律系。当然，坚持不懈和系统的学习是非常重要的。只有坐下来学习，日夜不停地"啃"这些书本，自己才能实现梦想。他面临的选择只有两条路：做或者不做。普京的选择是：做！

普京后来回忆说："有生以来，需要我倾尽全部赌注为之一搏的情形有过几次，这次就是其中之一。或者我现在就做决定，一切都自己做，然后就会出现自己所希望的人生中的一个新阶段；或者我彻底完蛋。"

每个人都有着自己美好的梦想，它或大或小，却总是一份美好的憧憬，是对幸福的一种不懈追求。如果你觉得自己现在还不够幸福，你的梦想不能实现，那可能是因为你的行动力还不够。不要气馁，我们现在就展开通向幸福宝藏的行动力地图！

现实中有一部分人对于自己喜欢的东西，对于自己的梦想，只是说说而已，想想而已，没有丝毫的行动力。这些人让人怀疑他们说的喜欢是不是真的喜欢，还只是人云亦云。

有个人每隔三两天就到教堂祈祷，而且他的祷告词几乎每次都相同。第一次他到教堂时，跪在圣坛前，虔诚地低语："上帝啊，请念在我多年来敬畏您的份上，让我中一次彩票吧！阿门。"

几天后，他又垂头丧气回到教堂，同样跪着祈祷："上帝啊，为何不让我中彩票？我愿意更谦卑地来服侍你，求您让我中一次彩票吧！阿门。"

又过了几天，他再次出现在教堂，同样重复他的祈祷。如此周而复始，不间断地祈求着。

到了最后一次，他跪着："我的上帝，为何您不垂听我的祈求？让我中一次彩票吧！只要一次，让我解决所有困难，我愿终身奉献，专心侍奉您……"

就在这时，圣坛上发出一阵宏伟庄严的声音："我一直垂听你的祷告。可是最起码你也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



该先去买一张彩票吧！"

你想中奖那首先至少该买一张彩票。你想梦想成真那首先该为梦想行动起来，做点什么吧！

行动力，能为自己和他人圆梦，也能给自己和他人带来幸福。只有勇敢付诸行动而不是瞻前顾后，才能掌握自己的人生，让自己的人生离幸福越来越近。

充分发挥自身的才能改变世界

在泰晤士河畔，在钟声回荡的国会大厦西南侧，耸立着英国最古老的建筑———威斯敏斯特大教堂。这里长眠着从亨利三世到乔治二世等20多位国王，憩息着牛顿、哈代、狄更斯、达尔文、吉卜林这些享誉世界的巨人，还有二战"不列颠之战"中牺牲的皇家空军将士。

在教堂一个不显眼的角落，树立着一块石碑，上面刻着一段广为传诵的碑文：

当我年轻的时候，我的想象力没有受到任何限制，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现我不可能改变这个世界。于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！

当我到了垂暮之年，我发现我不能够改变我的国家了。我最后一丝努力的希望仅仅是改变一下我的家庭，我亲近的人———但是，哎，他们根本不接受改变。

当我现在躺在床上，临终之时，我才突然意识到：

如果当初我只改变自己，然后，作为一个榜样，我可能改变我的家人。

在家人的帮助和鼓励下，我也许能够改变我的国家。

再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都能改变！"

可见，只有从改变自己，充分发挥自身才能开始，才有改变世界的可能。

拿破仑说："一个人最大的幸福就是自己的才能得到最大限度的发挥"。如果我们不发挥自己应有的才能，就只能自食苦果。不要说改变世界，连最基本的幸福也没有。

2003年7月初，山东东营市一家化工集团公司副总裁徐先生紧急飞了趟广东。第四天返航时，他带回了7个人。这7个人都是他用大价钱挖过来的。

这家公司于2003年3月份成立，现有110名员工，其中：9名博士，8名硕士。剩下的基本都是大本、大专学历。

公司成立初期，他们很青睐应届毕业生，认为年轻人热情、好学、可塑性强。4月中旬，陆续来了4位应届毕业生到公司实习。

4位应届毕业生中，两人是学中医药的，两人是学化工的。他们来的第一天就跟老总提了要求：工资开4000元、住单间、有基本设施、三险一金不少。老总答应了。可半月之后，老总让他们全部走人。"这几个学生动手能力很差，给一台电脑，让他们把一摞文件打出来，再电脑打孔装订成册。他们不会，说电脑课没学过打孔。于是，公司派一个秘书教了他们好几遍，但他们很不虚心，一边唠叨这么简单，一边东张西望，漫不经心。直到离开公司时，他们还不会打孔。"

两位学中医药的，只见过书本上的田七、草珊瑚。可实践中，他们不仅分辨不出原材料的成色、品质，更别提分辨广西的田七、贵州的田七这些原产地。这样的直接后果是，他们用高价采购了低质的原材料，加大了公司运营的成本。

徐总解释，既然要招应届大学生，公司也有心理准备——给他们犯错误的机会，给他们个性张扬的空间。公司也知道，把一个应届生培养成一个企业人至少要1年，培养成骨干至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



少要3年。大学生没有实践能力，这很正常，可态度决定一切，他们的态度着实让人心凉。

与这些大学生相比，该公司现在的办公室主任助理是司机出身，可他的组织能力、人际协调能力、敬业精神都是公司数得上的。然而，让徐总不能容忍的是，这几个大学生从进公司的第一天就在背后嘲笑司机出身的主任助理，说他普通话说不利索，认为他是大老粗，没学过管理还管人，这不是现代企业制度的表现。

更可气的是，这几个大学生爱攀比、爱发牢骚。他们晚上的必修课是，给班上的各个同学打电话，问他们在哪儿工作，拿多少钱。第二天，他们会在饭堂里，逢人就说这儿有多么多么不好，他们的同学有多么多么好，一副怀才不遇的样子。

哲学家伯特兰·罗素说："真正令人满意的幸福总是伴随着充分发挥自身的才能改变世界。"这些大学生其实本就拥有不同的才能，但他们并没有充分地发挥过，在态度上就存在问题。如果他们能充分发挥自己所学的，发挥自身潜在的才能，他们可以改变自己，改变企业，改变世界，并带来幸福。

继 chinked-out 曲风一新世人耳目之后，王力宏再度蜕变创新创作主题，以现今全球最受瞩目的议题"环保"作为自己2007最新专辑的主题。王力宏一直相信音乐的力量无国界。他觉得，音乐可以亲近每个人，没有什么是不能透过音乐传达的。透过"改变自己"这首歌轻快的节奏、容易哼唱的旋律、有趣的歌词，让所有歌迷们一起传唱，传达这份正面的理念。就像播下了种子，总有一天会长成大树。王力宏也期待，从自己开始把爱传出去，改变自己，让世界变得更美好！

在"改变自己"这首歌里，王力宏提到了全世界都在关注的环保议题。他从生活里出发："今早起床了，觉得头有点痛，可能是二氧化碳太多，氧气不够。"轻轻点出目前二氧化碳过量、全球暖化的问题。对这个问题，王力宏也从自己做起。新专辑的包装他坚持极简，放弃使用常用的塑胶底盘，还进一步使用环保纸印刷。王力宏更期待自己能抛砖引玉，特别订制环保筷随专辑附赠，借以提醒歌迷即刻开始改变自己，改变使用免洗筷的习惯，改变自己随身携带环保筷，借此帮助减少砍伐树木及自然资源的耗损。

除了环保筷、采用环保纸印刷，从包装开始彻底实行环保。专辑中也附注了"抢救地球，刻不容缓，十件你可以身体力行的事情"等内容。也许有人会说，这样小小的改变，能够为大环境带来多大的帮助？但这就是王力宏想要传达给大家的概念："不要以为改变世界很难，一切都可以从改变自己做起。"王力宏觉得，虽然"环保"的议题很大，常常让人不知从何着手，但其实做起来一点也不难，就从外出用环保筷、再生纸这种身边的小事开始做起，世界就会慢慢地开始因你而改变！

王力宏充分发挥自身的音乐才能，期待改变我们未来世界的风景。我们每个人都应该充分发挥自身的才能，改变世界，让世界变得更幸福。

想做什么，马上就做

也许我们总想着自己还年轻，有些事情可以放一放，不必那么着急。有时候忙碌，就放弃了原本准备与父母一起吃饭的时间，或者取消了与朋友游乐场之约。但是也许你不知道，原来你可以给的快乐和幸福，突然间会变成失望与等待。生命是匆匆的，请不要让自己或别人等待。想做什么，马上就做。

有一则新闻报道《外孙女微博求助"带病重外公看世界"，数万网友接力圆梦》能让我们感受到立即行动的效果。因为外孙女与网友的火速行动，使外公在弥留之际，感受到这个世界的幸福温暖。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



外公病重，时日无多。外孙女“buddy”在微博发出请求，希望能借助网友的手，让老人在临走之前，多看几眼这个美丽的世界。短短一日里，这条微博被数万次转发，千万陌生网友手举微博中老人的画像拍照留影，带他穿行大街小巷，阅尽异国风光。也因而，“外公，这里是……”成了微博最炙热有爱的句式。那一幅幅相片和一句句祝福谱就了网络世界最温情动人的乐章。

早在几年前，凌一凡，也是就故事中的外孙女，就已是位颇有名气的漫画家，经常忙于出差、签售、创作的她更疏于和外公的联系。“那时以为即便不见面，心里装着对方，时而打个电话，就应该是祖孙之情的常态。”直到外公入院，且几无可治时，她才想起，那一次次家庭聚会时自己的缺席，那一个个简短问安后便匆匆挂上的电话，曾给外公带去怎样的失望。

一个晚上，凌一凡在家里对着外公的照片画了微博里那张画像，“再多的懊悔也只能是懊悔，我应该想想自己还能为老人做些什么。”后来她马上行动，看着微博里天南地北的粉丝，她决定拜托大家带着外公“周游世界”，一偿老人几年未出门旅行过的遗憾。

“这是斐济，外公此刻迎来了世界第一缕晨光。那里清澈见底的海水，喂鱼儿一些面包，它与你共同玩耍。好好享受这惬意时光吧！祝早日康复！”

“这里是大庸府，张家界，千百年世事浮沉的人间沧桑，造就了如诗如歌的人间乐土。外公你来过没？”

“外公，这里是落日余晖时的希腊圣托里尼岛，岛上可以遇见中年儿子带着老年父母来享受浪漫的。愿外公能感受到世界最美的夕阳以及来自德国的祝福。”

“看到微博的时候斯德哥尔摩开始下雨了，一阵雨之后竟然又天晴了。没有犹豫，马上拍下窗外这片宁静的树林。这是最普通的瑞典景色，愿外公喜欢静谧的林间，有鸟儿的歌唱，清新的空气开始泛着暖暖的味道。”

通过图片和文字，记者看到这样一幅图景：无数网友，在读到“buddy”微博的第一时间，几乎是立即开始行动。有人冲向海边、有人走到街头、有人打开窗户……在他们精选最能代表所在城市风光的背景中，一个个手机或是电脑屏幕里的“外公”，正展颜而笑。

从这个小案例中我们能领悟到：想做什么，就应该马上去做，不然一定会追悔莫及，而后就会遗憾，就在我们对生活产生遗憾情绪的时候，幸福也从我们的身边悄悄溜走了。

富兰克林说过：“你也许会停滞原地，但时间不会。”想做什么，马上就做，这样才可以不留遗憾，这样才能给人带去幸福与温暖。不要“梦里走了许多路，醒来了还在床上。”

凌一凡的外公在生命的最后阶段虽然病重，却因着外孙女及时的醒悟与行动体味了幸福。而史铁生的母亲就没有那么幸福。当她为儿子答应一起去北海看花高兴不已时，她却已没有明天。

双腿瘫痪后，史铁生的脾气变得暴怒无常。望着望着天上北归的雁阵，他会突然把面前的玻璃砸碎；听着听着李谷一甜美的歌声，他会猛地把手边的东西摔向四周的墙壁。母亲就悄悄地躲出去，在史铁生看不见的地方偷偷地听着他的动静。当一切恢复沉寂，母亲又会悄悄地进来，眼边红红的，看着史铁生。“听说北海的花儿都开了，我推着你去走走。”母亲总是这么说。母亲喜欢花，可自从儿子的腿瘫痪后，她侍弄的那些花都死了。“不，我不去！”史铁生狠命地捶打着两条可恨的腿，喊着：“我活着有什么劲！”母亲扑过来抓住他的手，忍住哭声说：“咱娘儿俩在一块儿，好好儿活，好好儿活……”可他却一直都不知道，母亲的病已经到了那步田地。后来妹妹告诉他，母亲常常肝疼得整宿整宿翻来覆去地睡不了觉。

那天史铁生又独自坐在屋里，看着窗外的树叶“哗啦啦”地飘落。母亲进来了，挡在窗前：“北海的菊花开了，我推着你去看看吧。”她憔悴的脸上现出央求般的神色。“什么时候？”“你要是愿意，就明天？”母亲说。他的回答已经让她喜出望外了。“好吧，就明天。”史铁生说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



母亲高兴得一会坐下，一会站起："那就赶紧准备准备。""哎呀，烦不烦？几步路，有什么好准备的！"母亲也笑了，坐在他身边，絮絮叨叨地说着："看完菊花，咱们就去'仿膳'，你小时候最爱吃那儿的豌豆黄儿。还记得那回我带你去北海吗？你偏说那杨树花是毛毛虫，跑着，一脚踩扁一个……"母亲忽然不说了。对于"跑"和"踩"一类的字眼儿。她比史铁生还敏感。母亲又悄悄地出去了。

母亲出去了，就再也没回来。

邻居们把她抬上车时，她还在大口大口地吐着鲜血。史铁生没想到母亲已经病成那样。看着三轮车远去，也绝没有想到那竟是永远的诀别。

又是秋天，妹妹推史铁生去北海看了菊花。黄色的花淡雅、白色的花高洁、紫红色的花热烈而深沉，泼泼洒洒，秋风中正开得烂漫。他懂得母亲没有说完的话，妹妹也懂。

史铁生在文章里一直回忆着母亲。他多么想跟母亲一起去北海看看菊花，体味他苦难人生里的小小幸福。也许他陷在自己的困境里太久了。总想着明天，等明天再如何如何。等一等，再等一等。当他想要好好报答母亲时，母亲已经早已离开人世，一切都已经来不及了。

30 岁时，史铁生的第一篇小说发表了。母亲却已不在人世。过了几年，他的另一篇小说又获奖，母亲已经离开他整整七年。

在生死之间，马上行动显得尤其重要。常说"子欲养而亲不待"的痛最痛，其实只是告诫我们，想做什么，就要马上去做，时间从来不给我们太多的机会。让我们立刻行动起来吧，别让自己的人生留下遗憾，别让幸福从我们身边偷偷溜走。

幸福存在于追求理想的过程中

每个人一生都在追求自己的幸福，但当被问及什么是幸福时，却没有一个人能说清楚。

一般人把愿望的实现视为幸福，可愿望实现了，人就真的能感到幸福？萨特一生可谓功成愿遂，爱情的美满和事业的成功，他几乎都得到了。但他在垂暮之年却说："生活给了我想要的，但又让我感到意义不大。"原本以为愿望实现后，幸福就常相伴了。可是，如果没有下一个理想或者目标，短暂的幸福之后会是更长时间的空虚。拥有更多的金钱是许多人追逐的理想，但在富有之后，人们却发现，并不比原先快乐多少，甚至连原先追求过程中的幸福感也消失了。

幸福存在于追求理想与目标的过程中，在这个过程中有快乐也有痛苦，但却能让人真正地感受到幸福。理想是人生的灯塔，追求理想是幸福的源泉。马克思说，幸福是客观的，因为它的工具和手段是客观的。但它也是主观的，因为它是人在追求理想中的感受。

让我们来看看青年伽利略立志成为伟人，在追求理想中洋溢的幸福感，为了他所热爱的哲学、科学与他父亲进行的对话。

"听我说，父亲，"伽利略说道，"我想问你一件事，是什么促成了你同母亲的事？"

"我看上她了。"

"那你有没有娶过别的女人？"

"没有的事，孩子，老天在上，家里的人要我讨一位富有的太太，可我只对阿玛纳蒂姑娘钟情，我追求她就像一个梦游者。要知道你母亲从前是一位美艳动人的姑娘……"

"这倒确实，现在也还看得出来。你不曾娶过别的女人，因为你爱的是她。你知道，我现在也面临同样的处境。除了哲学以外，我不可能选别的职业，因为我喜爱的正是哲学。别的对我毫无用处！难道要我去追求财富，追求荣誉？哲学是我唯一的需要，我对它的爱有如对一位美貌女子的倾慕。"

"像倾慕女子那样！怎么能这样说呢？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“一点不错，亲爱的父亲，我已经18岁了。别的学生，哪怕是最穷的学生，都已经想到自己的婚事，可我从来没想到那上面去。我不曾与人相爱，我想今后也不会。别的人都能寻求一位标致的毕安卡或是一位俊俏的卢斯娅，而我只同科学为伴。当人们提及这方面的事情，我感到羞臊。

“我亲爱的父亲，你有才干，但没有力量，而我却能兼而有之！为什么不能设法达到自己的愿望呢？我会成为一个杰出的学者，获得教授身份。我能够以此为生，而且比别人生活得更好、更幸福。”

“我没有钱供你上学。”

“父亲你听我说！很多穷学生都领取奖学金，这钱是公爵宫廷给的。我为什么不能去领一份奖学金？你在佛罗伦萨有那么多朋友，他们对你不错，会尽力帮助你。也许你能到宫廷去把事办妥。他们只需要去问一问公爵的老师奥斯蒂罗·利希，他了解我，知道我的能力……”

“嗯，你说得有理。是个好主意。”

伽利略一把抓住父亲的手，猛力摇动：“我求求你，父亲，求你想方设法，尽力而为。我向你表示感激之情的唯一方式，就是……就是保证成为一个伟大的科学家……”

当你的心灵迸发出理想的火花，并为之不懈地追求，那么成功与幸福一定会属于你。伽利略并不能预计到自己将来是否会收获成功，但是仅仅只是他对自己理想的追求与执着，幸福就产生了。追求理想的过程中享受幸福。这种幸福不在于结果，而在于探索，而在过程中存在。

幸福是一种理想的实现，但对理想的追求同样会使人感到幸福，如马克思所说的“斗争就是幸福”。追求崇高的理想，就有了崇高的人生境界，就有了高品位的幸福人生。尽管不一定每个人都能实现人生理想，但追求、奋斗、拼搏过程也会产生幸福。为理想和事业而奋斗的过程使我们感到充实，充实的人生才是幸福的人生。

爱迪生只在学校里面呆过3个月，他从小做报童，但是他的成功却使美国乃至全球的工业和生活出现了巨变。在追求理想和实践成功的过程中，他每天在实验室工作都在18小时以上，但他丝毫不觉得苦。他竟然宣称：“我每天乐趣无穷。我一生中从未做过一天的工作。”可见，爱迪生在努力追求理想中，正是在充分地享受着幸福的过程。

杨澜从离开《正大综艺》重返校园，再由一个学生重新回归电视，直到取得另一番成就。当她回顾这段经历时说道：“一个人经历了很大的欢喜，经历了很大的挫折，但你还是能够站起来，然后重新回到你要做的事情上，我觉得是对一个人很大的考验。我很高兴我经历了这样的考验。在这个过程中，有些时候是苦不堪言的，有时候是特别劳累的，但是走过觉得特别值。有一件事情我觉得特别自豪，就是我在为了一个理想奋斗！”

杨澜的这段话，也正是对享受过程的最好诠释：幸福不仅在于理想的实现，也在于追求理想的过程。

我们再来看一个例子，就是徐霞客的探险生涯，他为我们诠释了幸福是在奋斗，是在追求理想的过程中。

明万历十四年（1586年），一个小男孩在江苏江阴县呱呱坠地，他就是我国历史上著名的旅行家和地理学家徐霞客。

从22岁起，徐霞客开始了艰苦的旅行探险生涯，直到他去世的前一年止。这30多年时间里，他不畏艰险，跋山涉水，风餐露宿，东至浙江普陀，北抵河北省一带，南游福建、广东，西北到达华山之巅，西南则远涉云南、贵州边疆，足迹遍及当时的十六个省。虽然三次遇盗，四次绝粮，还差点丢掉性命，徐霞客却从不后悔。他对所到之处的地形、地貌、水文、气候和植被等情况都作了深入系统的考察。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多年艰苦卓绝的实践，终于结出了丰硕的果实。徐霞客用生动的文笔写成的《徐霞客游记》一书，在世界科技史上享有崇高的地位。

1636年，徐霞客准备万里长征大西南时，曾有人劝阻，因为当时他已年过半百了。但是他却果断地说："我肩扛锄头，哪里不能埋我的尸骨呢？"徐霞客把自己的毕生精力献给了地理学研究事业，晚年仍感到有些遗憾，认为没能走遍祖国的山山水水，没有去昆仑山，去更边远的地方，进一步探索大自然的奥秘。

也许那个劝阻他的人永远无法理解，野外考察那么艰险，为什么他要这样执着呢？为什么他不懂得享福呢？只有徐霞客自己知道，自己的理想就是终生奋斗，追求理想，而奋斗的过程就是他享受幸福的过程。

对于徐霞客来说，他的幸福就是不断地探索大自然的奥秘，各个地方的各种地理状况进行详尽的考察，这就是他的幸福。而对于我们来说，我们的幸福也是在不断地追求理想的过程中实现的，德国学者莱辛曾经说过：幸福存在于追求理想的过程中，追求理想比实现理想更有意义。

所以，一旦认定了你的理想，就用心认真地去追求它吧，不论你是否能追随上理想的步伐，幸福都会在你的左右陪伴着你！

幸福的人总会把激情进行到底

激情，是穿越寒冬绽放在枝头的那抹新绿；激情，是走过泥泞遗留在身后的那行足迹；激情是人生深蕴的宝藏，是让生命蓬勃的动力；激情是沉默中的爆发，是蛰伏后的苏醒，是人类对整个大千世界的吞吐、张弛、沉浮、聚敛最敏感、最有力的回应！

时常会有这样一种感觉，听到一首好音乐，则心旷神怡；看到一幅好字，则如获至宝；欣赏完一场顶级球赛，则神采飞扬。这种体会，虽然稍纵即逝，却因为触动了心灵最敏感的弦——充满着激情，而在心中留下了无与伦比的美妙。

假如梦想没有激情，事业将一片荒芜；假如心灵没有激情，生活将平淡无奇；假如行动没有激情，人生将一无所成！激情的青春，是我们一生中最美丽的季节。她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望。充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。

有这样一位女教师，年过40，但学生还叫他"范范姐姐"。因为她永远是那么激情洋溢，脸上总挂着微笑，喜欢和学生保持近的距离。

当轮到她上课时，她不会一直待在办公室等待上课铃响，她会珍惜上课前的一点点时间，与学生聊聊，时不时与学生幽默一下，这时候整个教室里面充满了笑语。

等到真正上课的时候，学生们正襟危坐认真听课，即使成绩最差的学生，都会竖起耳朵听她讲课，按照她的布置去做事情。而最顽皮的学生，一见到她就变得克制和温顺起来。这无疑体现了她的一种人格魅力，但这种人格魅力必定来源于她内心的激情，一份对教育事业充满热爱、近乎于膜拜而不断澎湃起伏着的激情。

这位女教师用"激情教育"托起了翱翔的翅膀，放飞了瑰丽的希望。一个有激情的人，一定是热爱生活的人，一定是一个乐观的人，一定是一个幸福的人。

激情是人的内心之神。没有激情的生活就像一潭死水，没有激情的工作不会有伟大的成就，没有激情的人生将变得毫无意义。幸福的人总会把激情进行到底。

现今的Apple对我们而言，已经不仅仅是一个简单的电子消费产品。它更加象征了一种时尚，一种品味。精致的外观，独特的设计，再加上iPod完美的音质，iPhone动感的触屏，Apple一跃站在了潮流前列，成为大家竞相追逐的时尚元素。而这一切的一切，与苹果公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



持续不断的激情与创新是分不开的。

当大多数关于创新话题的书籍和研究报告都还集中在讨论那些复杂的理论、方法和技巧时，乔布斯——这位世界上最令人激动的创新者用他的生命历程和言谈话语向我们展示了幸福的源泉——激情。他说："成就一番伟业的唯一途径就是热爱自己的事业。如果你还没能找到让自己热爱的事业，继续寻找，不要放弃。跟随自己的心，总有一天你会找到的。"

乔布斯寻找到了自己的所爱，抓住了自己的激情，他将思想的火花变为了实际的产品和服务，从而创造出了那些颠覆世界的新产品。

乔布斯每做一件事都有一种使命感，他对自己的工作充满激情。他对待工作的完美主义使他经常对员工大喊大叫。与下属打交道的时候，乔布斯绝对不是一个温和的人。他知道自己想要什么，为了达到要求他会大发雷霆。

然而奇怪的是，乔布斯的很多伙伴都喜欢被他训斥；或者说，他们喜欢乔布斯带给他们的工作激情。乔布斯推动合作者们创造出不凡的成就，虽然他们可能会因此过度疲劳，但在整个过程中，他们会学到很多东西。

乔布斯说："除非你对此充满激情，否则你将无法生存下去，你终将放弃。因此，一定要有一个充满激情的想法或者你想纠正的错误，否则你将不会有坚持这一项目的毅力。我认为，做到这一点，也就成功了一半。"

没有激情的存在，很难想象乔布斯的创新之路能一直延续下去。1985 年，乔布斯被"苹果"扫地出门。勒内・基拉尔说："如果被命运抛弃，激情的人就会说'我要纵身于地狱的烈火、硫黄'。"乔布斯经过短暂的郁闷，继续投身他深深热爱的事业，开始了一段被他描述为一生中最富有创造力的日子。

在被放逐的 10 年间，经他之手，推出了几项重要的创新，包括那个给娱乐产业带来革命的公司——皮克斯。1997 年，基于对"苹果"的热爱，流浪 10 年且已凭借皮克斯大获成功的乔布斯毫不犹豫地回到了苹果公司，他要挽救这家公司。回到苹果之后，乔布斯凭着激情，不断督促"苹果"的工程师们推出一款又一款惊世之作：从 iMac 系列到 MacBook 系列，从 iPod 系列到 iPhone 系列、iPad 系列。这一系列产品，重塑了计算机、手机的形象。

乔布斯的激情改变了"苹果"，也改变了世界。

他们热衷于什么？不是产品本身，而是自己的产品在消费者生活中的意义。他们关注的是，自己的产品或服务如何改善世界。乔布斯最终能够如此成功并鼓舞人心，并不在于他创造出了伟大的电脑、手机和 MP3 播放器。而在于，乔布斯对消费者充满激情，也对消费者使用苹果产品改变世界的能力充满激情。他的一生正是贯彻激情的一生。他的激情为自己和广大的消费者带来了巨大的幸福。

作为年轻人，对生活与工作更需要多一点热情和激情，主动创造性地工作。关于激情，常常可以听到这样的抱怨：工作单调乏味，没有兴趣，我怎么会有激情？工作环境不好，压力大，我怎么会有激情？几乎没有重要的工作，做的都是小事，我怎么会有激情？付出这么多，得到这么少，我怎么可能会有激情？乔布斯在这方面给我们做了个好榜样。幸福的人总会把激情进行到底。

背上理想的行囊，撑起激情的风帆，让我们的梦想与幸福之舟乘风破浪、勇往直前，奔向那春暖花开的彼岸！

不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子

吃苦耐劳这个词也许在现在这个"速成"的社会听起来有点老掉牙，但是我们不能否认的是，吃苦对每个人来说依然是必要的。都说没吃过苦的人是温室里的花朵，经不起风吹雨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



打，不堪一击。吃苦的人更珍惜幸福，也更贴近幸福。因为他们更加用心感受生活，扎扎实实、勤勤恳恳地创造自己的一片天地。不管什么时候，我们都要宣称：吃苦是值得我们秉承和发扬的美德。

屠格涅夫说："你想成为幸福的人吗？那你首先得学会吃得起苦。"

中国台湾作家李敖年轻时说过："不怕苦，苦半辈子；怕苦，苦一辈子。"

这个月，承志成了分公司业绩最高的推销员。

于是，同事们开始议论纷纷。有人说他是踩到了狗屎运，有人说他是傻人有傻福，还有人说他跟那些大客户是亲戚。

对于同事们的胡乱猜测，承志从不在意。只有他自己知道，他靠的不是运气，而是不怕吃苦、敢于吃苦的精神！

俗话说：不怕吃苦，吃半辈子苦；怕吃苦，吃一辈子苦。

他们只看到承志每天衣着光鲜地出门，然后月底得到一大把提成。他们压根不知道，承志为了拿提成吃了多少苦。

他们的推销对象是装饰城和装修公司，所以在网上查到地址，再打个电话约时间，然后就可以过去谈了。承志可没有这么容易。

由于承志把自己的推销对象扩展到每一个工地，所以他需要跑遍整个北京城的工地，挨个去咨询人家装修时要不要采购他的灯具。

几乎每天承志都要跑两个以上的工地，上午一个，下午一个。如果很快就被拒绝的话，他还会再去其他工地，所以有时候一天能跑五六个工地。

工地在车站附近还好一点，有些工地在五环、六环之外。那周围都是荒地，压根就不通地铁和公交。即使通公交车，到站后也要走很远才能到。

记得有一次，承志去南六环的一个工地谈业务。去之前他曾打电话问他们，他们说附近有个公交站。结果下了车才知道，"附近"居然是好几公里，何况他还穿着西装皮鞋。在那里想打车简直是天方夜谭。为了不迟到，不给对方留下坏印象，承志下车后就猛跑，花了二十分钟才跑过去。

午饭通常是一份盒饭。有时候两个工地离得比较远，整个中午承志都得在坐车。有时要倒好几趟车。为了下午见客户不迟到，午饭也就只好不吃了。

如果有机会在工地和工人们一起吃大锅饭，承志会吃上两大碗，不是因为好吃，是他太饿。他每天要坐好多车、走好多路、见好多人、说好多话，能不饿吗？

通常要跑到下午天快黑才能收工，打车不方便，而且很贵，所以还是要找公交回家。承志时常坐着车就睡着了，有次甚至依着栏杆就睡着了。

因为穿着皮鞋，因为走路太多，承志的脚时常被磨起泡。晚上他就要把泡挑开，不然第二天泡就会被磨烂，那样更疼。

平时妻子晚上回家都在忙着写自己的小说，脚上的泡都是承志自己用针把它挑破。有天晚上，承志用针挑泡的时候被妻子看到，她心疼地哭了。

承志告诉她："我没事，年轻人吃点苦算什么，老来享福的都是年轻时吃过苦的。不怕吃苦，吃半辈子苦；怕吃苦，吃一辈子苦。现在吃点苦，将来幸福一辈子！"

后来因为承志吃苦耐劳的表现，优秀的业绩使他被提升为分公司经理。他再也不用像以前那么辛苦。但是承志仍然铭记当初吃苦的日子，觉得那些吃苦的日子是他人生中重要的财富，也让他更明白幸福来之不易。那么长时间吃苦，但也只是人生的一段历程，更长的幸福历程等待他去把握。

不怕苦的人会一直为自己的工作付出着，辛劳着，所谓付出必定会有回报，就如承志一样，吃苦耐劳的人的付出也是大家都能看得到的，所以一旦时机成熟，他们就会被提拔，会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



任命到一个更适合的岗位上。而怕苦的人就要苦一辈子了。

曾经有关于"22岁养子挥刀弑母"的报道引起了社会的广泛关注。何某为什么如此狠心，竟然对养育自己20年的养母黎某下毒手?

大家都说，他妈妈对他太宠爱了，要什么给什么，一直都是满足他的要求，后来才变成这样的。

何某高中毕业后，家里人前后托人给他介绍了好几份工作，但是没有一份工作他是干过半个月的，都是稍不顺心就跑回家。

"他不能吃苦。工厂里的工作经常要加班，他受不了就回家了。"知情人士说，何某数次辞工不做，让黎某有些着急，但是拿这个懒惰的儿子又没有什么办法。"回家就回家了，他们最多说他几句。"邻居说，黎某的这种宽容和溺爱的态度，使得何某变本加厉。何某不愿意出去工作，只要没钱了就伸手找母亲要。

之前每次要钱，母亲都会顺从，最多也只是骂几句，但还是会给钱。而最后，黎某终于下了狠心，不再给儿子提供经济来源，没想到儿子竟挥刀相向。

这样的事情不止一件，有这样一个故事，有个孩子性情温柔，对人和蔼，可就是有一个毛病，不爱念书，上课的时候打瞌睡，书本掉在地下了都还不知道。有教师去他家里做家访，希望他的家长配合学校鼓励孩子好好念书。谁知道他的家长满不在乎。后来才知道，原来他家就他一个儿子，因此父母特别溺爱。爸妈怕自己家孩子吃苦，就对老师说：孩子读不读书无所谓，只要他心里开心，身体健康就行了。

既然是孩子家长都说无所谓，老师们也就慢慢地松了下来。最后这孩子初中没毕业就去学木匠，木匠没学好又去学修汽车，以后有好几次改了行。据说现在又去当汽车司机帮人家开大货车，最近又出了车祸。这倒霉的事一件接着一件的发生。要是当初他吃点苦，多念点书，怎么说也不至于落到今天这个模样。

这就应了这句话：怕吃苦，结果就要吃一辈子的苦。这难道不是教训吗?

就像现在的大学生，很多找不到工作是因为不愿意吃苦。大学生刚刚踏入社会，刚进入企业，很难立刻进入角色。一些公司规定所有新参加工作的大学生都要到一线去锻炼一年，有的同学一看不能马上搞设计、搞管理工作，要"吃一年的苦"，就打退堂鼓不愿意干了，白白丢掉了很好的工作。也许这样就与他们的理想失之交臂，也离他们自己所追求的幸福越来越远，最终苦的是自己。

短暂的吃苦终究会过去，当我们成功之后，再回过头来想想曾经的吃苦的日子，我们就会发现正是那种吃苦的日子里的不怕吃苦，不怕困难才造就了我们今天的成功。所以我们要学会吃苦，也要懂得感恩吃苦的日子与经历，正是这些日子与精力使我们离幸福更近。

养成好习惯，幸福一辈子

英国儿童教育家洛克说过："事实上一切教育，都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的好习惯。"我国著名教育家叶圣陶也曾说过："教育这个词往精深方面说，是一些专家可以写成巨大的著作，可是往粗浅的方面说：教育就是养成好习惯。"

关于习惯，来看看两篇小学生日记吧。

Hi！大家好！我是一只超级可爱，有着一身雪白的毛的猫咪。本猫咪可是天底下最最最幸福的猫咪了！因为我有一个温馨的"家"！我的主人有着良好的习惯。他每天作息很规律，定时会给我吃饭、洗澡，带我出去散步。每星期给我洗一次澡，洗得白白的、香香的。每天早上给我倒一碗猫粮，每天晚上和我一起游戏一起睡觉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



隔壁邻居也养了一只猫，可是每次看见它都是脏兮兮、无精打采的。因为它的主人是个邋遢的大懒虫，每天睡到日上三竿，也不喜欢运动。人们都说“近朱者赤、近墨者黑”，原来不同习惯的人会给我们小动物完全不一样的感受和生活，一个幸福，一个痛苦。所以主人的妈妈经常劝小主人在任何事情上都要养成好习惯。只有这样，不仅仅能让自己幸福一辈子，更重要的是也能让身边的人幸福一辈子。嗯，BYE-BYE，下次再说吧！

我原本是一条快乐的小溪。我、小鱼、小虾和螃蟹，还有周围一些不知名的野花等组成了一个快乐、幸福的大家庭。每天早上，小鱼、小虾就在我的怀里玩捉迷藏游戏。太阳公公出来了。霞光照在我的身上，波光粼粼，再加上绿树红花倒映在我的身上，别提有多美了！中午，小鱼、小虾就开始排练舞蹈。柳树妈妈摇着辫子，为他们加油；风儿吹着哨子，为他们伴奏；螃蟹敲起它的钳子，当他们的鼓手。

可是，好景不长。在我的周围，一座座高楼大厦拔地而起。污水排进了我的体内。各种生活垃圾把我包围了。我失去了往日的光彩，肮脏极了！小鱼、小虾们也失去了美丽的家园。这样的我还招来了可恶的苍蝇、蚊子等害虫，而且越来越多。随着人们生活水平的提高，人们的习惯却变得越来越不好了，有时向我乱丢垃圾，有时候向我排污水。以前的我们是无忧无虑，在大自然母亲的怀抱里幸福着；而现在却苦不堪言，生活失去了光彩与欢笑。我很想呼吁大家养成好习惯，这样不仅仅是我幸福，也可以为大家创造一个幸福、美好、整洁的环境。

以上是小学生对一些事物的看法。文章虽然看起来很稚嫩，但也不乏童趣。更重要的是里面给我们传递了一个信息：养成好习惯，可以让自己与其他人幸福一辈子。

世界著名心理学家威廉·詹姆士这么说的:“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运！”这就是说，习惯可以决定甚至改变一个人一生的命运。可见，好的习惯是十分重要的，它可以让人的一生发生重大变化。满身恶习的人，是成不了大气候的，唯有好习惯的人，才能实现自己的远大目标。

教育界对学生习惯的养成尤为重视。教育是什么？教育就是培养习惯。学生养成好习惯，不仅仅是在学生时代受益匪浅，在任何阶段的生活、学习上都可以为学生带来幸福。

俄国教育家乌申斯基对习惯做了一个形象的比喻。他认为：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。

概括地说，一个人如果养成了好的习惯，就会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，就会一辈子都偿还不完它的债务，这就是习惯！

我国著名教育家陈鹤琴终生在研究习惯教育，也认为：人类的动作十之八九是习惯，但是习惯不是一样的，有好有坏，习惯养得好，终身受其福，习惯养得不好，则终身受其害。

看看英国历史上有名的首相丘吉尔给儿子的一封信（节选）。他言辞恳切、语重心长地向儿子讲述了养成良好习惯的重要性。

我亲爱的孩子：

你在来信中说要在几周时间内养成某种习惯。你的用心是好的，但却急了点。须知培养一个好习惯，急于求成是不行的。培养好习惯就像犁地，是个慢工夫。好习惯必须由内部形成。好习惯一旦形成，还会产生其他好习惯，给人带来幸福。激情让人开始行动，动机让人的行为不偏离轨道，而好习惯则让人的行为自然而然地产生。

人的许多能力，如在灾难面前表现出勇气，在诱惑面前具有一定的自制力，在受伤害的时候保持乐观，在绝望的时候显示个性，在遇到困难的时候看到机会等等，不是偶然出现的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而是心理和生理方面经过持续不断的训练的结果，是习惯的表现。

如果一个人让自己说了一次谎，那么说第二次、第三次会非常容易，直至成为一种习惯。

人的大多数行为都属于习惯行为，无须考虑就自动产生。性格则是人的一切习惯的总和。如果一个人有各种各样的好习惯，那么人们就会认为他有良好的性格；如果他有很多坏习惯，人们就会说他性格不好。习惯往往比逻辑推理有力得多。不过，习惯在最初时是很不起眼的，往往感觉不到，但久而久之变得很顽固，想改都改不掉。错误会成为习惯，决定也能形成习惯。记得小的时候，你的祖父母对我说："你应该养成好习惯，因为好习惯会构成人的性格。养成好习惯，才能幸福一辈子。"

……

永远爱你的父亲

都说习惯决定人生。但是养成一种习惯与告别一种习惯，都绝非易事。因为人们总是依赖那些习以为常的事。殊不知它既能将你带入天堂，也有可能带你进入地狱！好的习惯贵在坚持，坏的习惯源于惰性。是习惯决定了你的人生价值，前途未卜之时，习惯就是你的方向。在成败的毫厘之间，习惯决定一切！养成好习惯，幸福一辈子！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章

健康指数决定幸福程度

没有健康的体魄，幸福从何谈起

幸福不是始终如一的，它是相对存在的。饥饿时，一个地瓜，一块饼子，就可能给你带来极大的幸福和满足；口渴时，一口凉水就是你的幸福；寒冷时，一件破棉袄就是你的幸福。活蹦乱跳时，你根本不知道健康有多么重要。一旦生病，你才能体会到健康才是永恒的幸福。

在对幸福的探讨过程中，针对“究竟什么才是幸福”这一问题，哈佛大学曾做过一次调查问卷。在被调查的 5000 名居民中，有近 90% 的被调查者认为拥有健康是人生最大的幸福。

的确，健康将稳坐人生幸福的第一把交椅。不论一个人多么有才能，一旦失去了健康的身体，一切都将会化为乌有。可是，在生活中，有些人不重视自身的健康，以牺牲健康为代价去赚钱敛财，去追求成功，这实在是一种缺乏见识的行为。到头来，丧失的不仅仅是向往已久的幸福，也包括你梦寐以求的成功。

从前，有个年轻人总是抱怨自己命运不济，生活如此落魄。他常常自怨自艾地说：“要是有一天拥有很多钱，我就可以舒舒服服地生活了，那样的日子才叫幸福。”

有一天，正当年轻人抱怨时，一位从旁边经过的老人听见了。他停下脚步，转头问道：“你对自己、对生活有什么不满呢？要知道你已经很富有了。”

“我富有？老人家，别开玩笑了。”年轻人一脸不屑地说着。

“难道事实不是这样吗？比如我要用一万元钱买你的眼睛，你答应吗？”老人问道。

“当然不能了。没有眼睛，我什么也看不到。纵然你给我很多钱，我也不会卖的。”年轻人急忙说道。

老人接着说：“如果我给你 5 万元钱，你可以卖给我一双手吗？年轻人急了，说：“我绝不会用自己的双手去换钱。”

这时，老人笑了，说：“现在你明白了吧，你已经十分富有，所以不要抱怨命运不公，时运不济。记住我的话：健康是无价之宝，任何财富都买不到。”说完，老人就离开了。

从老人与年轻人的对话中，我们能够懂得这样一个道理，金钱再重要，也无法与人的健康相提并论。

在当今社会，那些为了个苹果手机就去卖肾卖血的人都是些鼠目寸光的人，他们为了一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时的满足，而放弃了自己的健康。他们不会意识到，健康其实是财富的基础。俗话说，留得青山在，不愁没柴烧。可这样卖肾买手机的人恰恰不明白这样简单的道理，日后，随着自己年纪的增长，他的身体会越来越差，革命自然就没有了本钱。

爱因斯坦一生钟爱运动，晚年时也一直坚持锻炼。他经常从事一些家务劳动，如栽花、浇水、剪枝，还时常邀请朋友去爬山，有意识地锻炼身体。有一次，爱因斯坦和居里夫人及其两个女儿去登山。他们按照登山运动员的要求，身背干粮袋，手持木拐杖，顺着山径往上爬。在旅途中，爱因斯坦谈笑风生，十分活跃，好像年轻人一样。人们称他为“老年运动家”。

其实，健康就是幸福！有了健康，你才有资格追求来自家庭的天伦之乐，才有足够的力气去追求事业的成就。人有的时候很伟大，因为整个世界都是人类所创造的，同时人又是非常脆弱的，一旦生病，就像个瓷娃娃，轻轻一碰就碎了。

当病魔来袭，人的生命就是如此脆弱！在这样的时刻，任何金钱、名利、地位似乎都不再重要，人们关心的焦点只有一个，那就是健康。无论家庭收入有多高，也无论个人业绩多有成就，这一切都无法与健康相比，健康是一个人最重要的！

俄国著名文艺批评家杜勃罗留波夫，他不顾身体虚弱一味读书，13 岁时便将一个藏书室的书籍全部读完。虽然后来发表很多作品，但身体状况严重受损，25 岁时就带着他的满腹诗书悄然离开了人世。我们在为杜勃罗留波夫遗憾的同时，更应该清醒地认识到，没有健康的体魄，谈何成功，谈何幸福。

每到新年伊始，我们总要许下几个新年愿望，这许下的头一桩愿望，就是希望在新的一年里，家人都能够健健康康的！因为健康就是幸福！人只要健康，其他任何东西都可以去争取到，但健康却是无法靠其他任何东西来换取的，所以健康永远是第一位的。

生命只有一次，因此，健康尤为重要。对于人的身体而言，任何零件的损失都是无法复原的。如果我们亲眼见到一个鲜活的生命在自己的眼前溜走，谁都会感慨：活着真好！什么金钱地位，什么美貌潇洒，全得附着其上，年轻时以耗费生命挣钱，年老用钱来养命！你若爱自己，就一定要关注自己的健康！因为健康是无法靠其他任何东西来换取的，它是你最重要的资产！找个时间，去给自己做个全身体检吧，不要给自己寻找任何借口！

健康的人，你是幸福的，请你珍惜你的幸福，不要等到幸福错过后，才后悔莫及。有些人以牺牲健康作为代价去寻找幸福，那实在是得不偿失，因为健康才是人生最大的幸福，没有健康，哪有幸福呢？

别等到累时才休息

不知道你是否有这样的感觉：有时候觉得活着真累，一天到晚忙个不停。各种各样的事情赶着屁股跑，有时候还得察言观色，留意每一句话说得是否恰当。往往是这样的感觉让人怀念过去逍遥的日子，优越的生活不一定就是幸福的，也不要总是在累倒之前才恍然明白要休息，往往健康指数决定了你的幸福指数。

“我很累啊！”这快成为上班族的口头禅。工作忙觉得累，睡饱了依然觉得累。该怎么办？有些人节假日猛睡，有些人以为自己生病了，大量进补……这些统统无效，最有效的方式是平时保持最佳的生活节奏，未疲劳时先休息。

疲劳是一种保护性反应，提示我们应该休息。当我们超负荷工作与学习、长期精神紧张和生活无规律时就会导致疲劳。所以，别等到累时才休息，要学会主动休息，可以采取多样化的活动方式。而休息不一定是躺下来花大量时间睡觉，花个几分钟闭目养神，忙里偷闲纯粹听一首歌，中午花十分钟小睡……都是能缓解身体机能的好方法。这种主动休息能协调全身器官功能，增强肌体抗病能力，延缓衰老。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要消除大脑疲劳，最有效的办法就是运动了。如太极拳、八段锦、五禽戏、散步、骑车、舞蹈等都是很好的“脱疲”方法。此外，心情乐观，性格豁达的人，大多精神饱满，思维敏捷，疲劳了容易恢复。心情忧郁的人多数精神不振，易于疲劳。所以要学会宣泄，放松心情。

别拿身体累了不当回事，往往就是这些小问题铸成了大麻烦，颈椎、腰椎间盘突出，还有心脑血管疾病、脑瘫等等，就是因为小问题而引发的。人的一生是不容易的，往往为了生活而忙碌一生。有些人在年轻的时候付出了很多，虽然可以保证下半辈子吃喝无忧，但是老来却是疾病缠身。这就是没有注意休息的后果，透支了身体，就像我们日常生活中的信用卡一样。当你每天毫无顾忌地刷卡时却不知道，你的信用额透支到已快不能透支的地步了，接下来的将是你归还的时候了。

邓辉初中三年级了，妈妈对他的期望很高。每次期末考试之前，妈妈都要求他学到晚上11：00，并希望他每门功课都得高分。当然，邓辉不是每次都让妈妈满意。妈妈认为，这是他复习不够全面的缘故。于是，在又一次考试临近前，妈妈要求他再多学半个小时，直到11：30。几天下来，邓辉身体就吃不消了，病倒了。最终，邓辉不得不因高烧不退而放弃考试。

我们在孩子还没有倒下的时候，总以为他还能撑得住，却忽略了他的身心已经到了崩溃的边缘。难道，等到他真的倒下了，我们才明白，他是真的撑不住了吗？

所以，无论孩子的学习状况如何，无论我们多么希望他能够取得好的成绩，都不要让他以损害身体为代价去苦学。而熬夜不仅仅会影响孩子身体的发育，也是造成他白天精神恍惚的重要因素。他每天无精打采地去学校，能学到什么呢？没有充沛的精力，就没有学习的高效率。

孩子很累了才让他休息，对孩子来说，身心上都是一种痛苦。只有劳逸结合，才能让他不仅仅在学习上，在生活上也会变得健康、快乐幸福。休息对任何一个学习中的孩子而言，都是非常必要的。孩子只有休息好了，才有足够充沛的精力去读书学习，日子才能过得开开心心的。

2010 年高考结束后，李文博的成绩名列当地理科第一名。

他从上小学开始，父亲就教他学会调节“休息”与“学”之间的关系。父亲认为，休息时要休息个痛快，学时要学个透彻。后来，为了让李文博能够劳逸结合，父亲就干脆在儿子的书房墙壁一角安装了篮球的球篮。这样，李文博在学习之余，随时都能放松休息。

父亲说：“虽然我是老师，可从来不让孩子死读书。作为老师，我很清楚，劳逸结合对学生多么重要。他想玩的时候，就让他好好玩。孩子玩够了，自然而然就知道该学习了。很多家长见孩子贪玩就非打即骂，结果孩子玩也玩不好，学也学不好。这些父母应给孩子更多的空间和自由，这样才更利于他们调整好状态，投入学习。”

的确，当我们工作劳累之后，只有好好休息一下，才感觉会轻松一些。孩子也是一样，他也有学累的时候候，也需要放松休息。

因此，如果孩子已经筋疲力尽了，我们就不要让他继续透支精力和体力，而是应该对孩子说：“别太累了，休息一下吧！”

科学家提出了一种全新的休息方式——主动休息。即在身体尚未感到疲乏和心境达到临界状态时就休息，包括主动休身和主动休心。

生理学家做了这样一个试验，让一组身强力壮的青年搬运工人往货轮上装铁锭，小伙子们连续干了 4 个小时，结果勉强装了 12.5 吨的货物，而且个个精疲力竭。但是，一天后，让这些小伙子每干 26 分钟就主动歇息 4 分钟，同样花 4 小时，却装了 47 吨铁锭且不觉得很累。试验表明，人体持续活动愈久或劳动强度愈大，疲劳和程度就愈重，消除的时间也越长，这就是“累了才休息”的弊端。就如法国笛卡尔所言，“谁不会休息，谁就不会工作。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

此外，主动休息的方式也有很多，包括心静、心怡、心安、心宽等，其中心静是基础与核心。俗话说："静能养神，静可生慧。"心静是恢复生命活力的要诀。

叶童是香港影坛红星，从影 20 年，她给人的印象总是神采飞扬，难见倦容。即使她连续工作十几个小时，第二天出现在公众面前，仍然是一副清丽的面容。

这个世界上不存在不会疲倦的人。叶童有一个"特异的本领"——睡眠。别的影星一旦有工作压力，可能食无味，睡无觉，索性去泡夜店，以酒消愁。而她即使有天大的事，也能喝杯牛奶，不闻不问，寻个安静的地方，先睡了再说。

叶童有一副很大的墨镜。影星的墨镜大都是防记者的，而她的墨镜是一种睡眠工具。不论是在拍摄现场，还是乘车途中，或是飞机上，只要有时间，不论接下来会发生什么，她都会戴上墨镜，小睡一会。

叶童几乎永远保持着神清气爽的精神面貌，这在文娱圈内极少见。她的名言是："不能让心累着。这个世界本来就有烦恼，与其皱着眉头，还不如笑着。"

别让心累着，是一门大学问。最简单最奏效的方法就像叶童一样，学会抽时间睡眠。一个人如果能在繁忙的工作中，抽出时间小睡，而且还能睡得着，那心境定是超然了，压力定是放下了。

"一张一弛，文武之道"，在我们日常的工作和生活中，我们也要注意做到劳逸结合，不能一味地透支自己身体的健康，身体是革命的本钱，在紧张的工作生活中要学会休息，明白休息是为了更好地赶路。

别等自己的身心都累着时才肯停下来休息，只有懂得劳逸结合，保持一个强健的体魄，才能更好地走向幸福的康庄大道。

过度疲劳是幸福的大敌

疲劳人人都曾经历，如果疲劳第二天能够恢复，那么这种疲劳一般来说不会对健康构成大威胁。如果第二天身体和心理仍感到无法恢复，这种疲劳就可能对健康带来危险。如果感到疲劳，那是身体告诉我们：已经累了，需要休息了。如果我们听从身体的警告，让身体尽早恢复，那么就平安无事。如果我们顽强地对抗，又无法调整自己的身心，后果可能很严重。

2011 年 12 月 18 日，微博用户 @ 花花 cyu 在微博上称中国青年政治学院 2005 级校友方言因急性胃溃疡导致失血性休克，去世时年仅 23 岁。据方言自己的微博资料显示，其就职于大唐移动通信设备有限公司，近来经常加班，最后一条信息于 15 日发出，图上显示了一本病历。"在这里见识了太多生死离别，大家真是应该珍惜健康，珍惜身边人。"该微博上连续十几条微博都和胃痛看病有关，并称没有时间去看病。

网友在悼念方言的同时，也提出近年来白领工作压力过大，从而引发"过劳死"类似的例子层出不穷：25 岁的华为员工加班过度猝死、37 岁的清华大学讲师倒在讲台前……中国人民大学劳动人事学院教授、中国社会保险学会理事孙树菡建议将"过劳死"纳入工伤保险。现行《工伤保险条例》规定，"在工作时间和工作岗位，突发疾病死亡或者在 48 小时之内经抢救无效死亡的"，可以视为工伤。这一条款可以为"过劳死"认定为工伤并享受赔付提供一定依据。但"过劳死"的长期性，隐蔽性等特性使得其界定较为困难，涉及医学等多方面要素，较难判别。

没有健康的身体，如何享受幸福的人生。可是，确实，太多太多的人，尤其是年轻人，由于"奋斗"、"拼搏"，不停下自己的脚步，让自己身体处于崩溃的边缘，很容易就滑向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可怕的深渊，离幸福越来越远。列宁的名言："不会休息就不会工作"，人人皆知，可是，有几人又真正能做到？如今，大部分的年轻人，都可以说，是处在亚健康状态。

所谓亚健康，是介于健康和不健康之间的一种过渡状态。此时虽然身体可能有种种不适，但是临床上并没有发现任何阳性体征。如果持续下去，可能人体能够适应，但是也有很大可能无法适应，就成为不健康了。

疲劳除对心理、身体的影响之外，还会对免疫功能产生很大威胁，它会降低人体免疫力。当人体能够抵抗住疾病时，自己可能没有多大感觉。一旦人体免疫功能下降，无法再战胜疾病，各种原先存在着的基础疾病就会表现出来。

据北京一家调查机构对北京市的知识分子长达 10 年的健康状况追踪调查显示：北京市知识分子平均寿命从 10 年前的 58.52 岁降至 53.34 岁，比全国第二次人口普查北京市平均寿命 75.73 岁低 22.39 岁。

在深圳，伴随着特区十多年的快速发展，当初的创业精英已有近 3000 人逝去。其逝世平均年龄为 51.2 岁，比北京知识分子平均寿命还低 2.14 岁，比全国第二次人口普查广东省平均寿命 76.52 岁低 25.32 岁。

面对这一串串令人触目惊心的数据，医学界唯一的解释是："他们缺乏健康智商！"这种健康智商的缺乏导致他们恣意挥霍精力，透支健康，对不断出现的危险信号漠然视之。日复一日紧绷的神经如同琴弦一般，在不经意中，琴弦猝断。

如何杜绝过劳死，给幸福以最基础的身体保障？不妨做到如下几点：

1. 按生物钟作息。应按照自身生理节律安排作息，绝对不能违反、干扰这种节律。如果反其道而行之，晚上熬夜，中午不睡午觉，三餐不定时，你将整天昏昏沉沉，疲惫不堪。

2. 强化三餐营养。"一二三四五、红黄绿白黑"的健康膳食十字方针可作参考。"一"是每天喝一袋牛奶；"二"是 250 克至 350 克碳水化合物，相当于主食 6 ~ 8 两；"三"是三份高蛋白，一份就是一两瘦肉或者一个鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者二两鸡肉或鸭肉，或者半两黄豆；"四"是四句话，即"有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱"；"五"是每天 500 克蔬菜和水果。"红"是一天一到两个西红柿；"黄"是红、黄色的蔬菜，如胡萝卜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒；"绿"是绿茶和绿色蔬菜；"白"是燕麦粉、燕麦片；"黑"是黑木耳。

3. 适时的休息和减压。劳逸结合才能保持弹性，增加承受力，保持旺盛的生命力。人要学会调节生活，短途旅游，浏览名胜，爬山远眺，开阔视野，呼吸新鲜空气，增加精神活力。忙里偷闲听音乐，跳舞、唱歌，观赏花鸟鱼虫都是解除疲劳、让紧张神经得到松弛的有效方法，也是防止疲劳症的精神良药。另外冥想也是减压好方法。

4. 定期进行体检。最好每年做一次体检，包括心电图（运动负荷试验）及有关心脏的其他检查，以便早期发现高血压、高血脂、糖尿病，特别是隐性冠心病。发现疾病，要及时保健、认真治疗。

5. 坚持合理运动。运动医学专家认为，要想保持持久旺盛的精力，需要经常运动，以增加体能储存。可以每周散步 4 ~ 5 次，每次 30 ~ 45 分钟，或一星期进行 3 ~ 4 次温和的户外活动，每次 30 分钟。刚开始时，你也许会感到运动后更为疲劳，这正说明你的机体需要调整。坚持一段时间后便会慢慢适应，体能会逐渐增加，抵抗疲劳的能力会得到强化。

6. 保持心情舒畅。不仅体力不济会导致过劳，心理性过劳——失望、焦虑、恐惧、神情沮丧等也可使人精力衰竭。心理学研究证明：当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候，他身体的血压会变化，氧化作用也会降低；而人的心情愉快时，整个新陈代谢就会改善。俗话说"笑一笑、十年少"。烦闷、懊悔、愤恨、焦虑、忧伤，是产生疲劳的内在因素。因此，要防止疲劳，保持充沛的精力，就必须经常保持愉快的心情。

要记住，"过劳死"只能预防，"累"病没有特效药，病程越长越难治，病程要是超过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



三四年的话，治疗会相当困难。我们应该追求健康、追求幸福，所以要防住"过劳"这个大敌，拥有健康，才能拥有快乐的人生。

每天花一点时间经营健康

美国人在健康方面的花费不菲，但一项调查表明，美国人的健康状况并不乐观。患糖尿病的美国人是英格兰人的两倍多，比率是12.5%，英格兰是6%；高血压患者的比例是42%，而英格兰人是34%；在癌症方面，美国9.5%，英格兰5.5%。再看看中国的状况，《中国企业家工作、健康与快乐状况调查》结果显示，企业家中有30.77%的有肠胃消化系统疾病，23.08%患高血糖、高血压以及高血脂，28.3%记忆力下降，26.4%失眠，90.6%处于过劳状态，更严重的是仅有60%的企业家知道如何减压，多数人自己承受压力，对身体造成巨大负荷。

毫无疑问，压力造成的各种亚健康状态成了职场精英们的生存现状。可喜的是，越来越多的人已经意识到健康和事业的可持续发展同样重要。不过，要知道，健康美丽是需要花时间和精力去经营的，不是一劳永逸的。每天用一点点，你就会收获到让许多人艳羡的年轻和健康。坚持经营健康，要有正确的方向，最要警惕的，便是现代人那些难以改正的健康陋习。

饿了才吃：生活中很多人不是按时就餐，且有相当一部分人不吃早餐，理由之一就是"不饿"。其实，食物在胃内仅停留4~5小时，若感到饥饿时胃早已排空。胃黏膜这时会被胃液"自我消化"，引起胃炎、消化性溃疡。饮食规律、营养均衡是养生保健必不可少的物质基础。

渴了才喝：平时不喝水、口渴时才饮水的人相当多，尤其是"大忙人"。他们不了解渴了是体内缺水的反应，此时再补充水分为时已晚。水对人体代谢比食物还重要。调查表明，有经常饮水习惯的人，便秘、尿路结石的患病率明显低于不常饮水的人。

累了才歇：许多人误以为累了是应该休息的信号，其实是身体相当疲劳的感觉。这时才休息已为时已晚。过度疲劳容易积劳成疾，降低免疫力，使疾病乘虚而入。不论是脑力还是体力劳动者，在连续工作一段时间后，都要适当的休息或调整。

困了才睡：困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时才去睡觉。按时就寝不仅可以保护大脑，还能提高睡眠品质，减少失眠。人的一生约有1/3时间是在睡眠中度过的，睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。养成定时睡觉的习惯，保证每天睡眠时间不少于7小时，能维持睡眠中枢生物钟的正常运转。

急了才排：许多人只在便意明显时才去厕所，甚至有便不解，宁愿憋着，这样对健康极不利。大小便在体内停留过久，会引起便秘或膀胱过度充盈，粪便和尿液内的有毒物质被人体重吸收，导致"自身中毒"。因此，应养成按时排便的习惯，尤以晨间为好，以减少痔疮、便秘、大肠癌的发病几率。

胖了才减：随着生活水准提高，肥胖患者日趋增加。导致肥胖的原因主要是进食过量，营养过剩，缺乏运动。而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防。

了解了健康的知识，剩下的是怎么去做。不过，世界上最容易也是最难的事是坚持，这也是上天对人类的一种考验。所谓知易行难，大抵如此。

几年前，迈克看着自己的身体不断地走下坡路却无能为力。每天早上起床后总是感到疲惫，下午时候更是感觉体力不支，极端困倦，而晚上躺在床上翻来覆去无法入眠。烦躁和焦虑折磨得人快要疯掉，有几次到了精神崩溃的边缘，险些跳下楼，多亏靠着意识才抵挡住了那股膨胀的肆虐力量。

因为长期无法正常睡眠，迈克患上了抑郁症，继而失去食欲、脾气暴躁、体重下降、面色枯暗……可那个时候，迈克仍然没有意识到身体健康的重要，依然经常熬夜、吃垃圾食物、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



醉酒、饥一顿饱一顿。

直到有天，一件事彻底警醒了迈克。那天，他去参加一个免费的义诊，在大屏幕上看到自己的红细胞都呈干瘪状态，粘在一起，很少游动。医生神色严肃地告诉他，他是所有血液检测者中结果最差的。那天来检查的，几乎都是六七十岁的人，而他是年纪最小的。医生警告他，如果他再不及早更改不良的生活习惯，可能会患上疾病……那一刻，迈克彻底吓傻了。

从那以后，迈克醒悟过来了。不再吃一直喜欢吃的油腻食品、垃圾食品；不再忘记喝水；不再整个礼拜不吃水果；不再沾酒；每天锻炼身体；开始恶补健康知识。直到今天他依然很感激那个免费的医生，是他一语惊醒梦中人，及时让自己的健康发生了天翻地覆的改变。

这些年迈克非常着迷地研究健康养生方面的知识，现在他不再害怕做血液检查了。因为他的红血球个个饱满、活泼、完整；迈克经常在晚上洗完脸后对着镜子傻笑，因为他自己明显发现自己比五年前甚至十年前要年轻漂亮许多，所以久未见面的友人总惊叹他是“妖精”；他的身体似乎是一部奇妙的机器，总是活力四射。他们惊讶为何迈克总看起来精力充沛。

与迈克不同的是，他的父亲很注重养生。他每天都会雷打不动地定时跑步，睡前至少用一个小时的时间按摩身体、敲打经络、用热水泡脚等。坚持了很多年，想停下来都难。由于他有很多好的生活习惯，他的身体从某种程度上讲，比有些年轻人的身体都要好。事实证明，像这样每天花一点时间经营健康会让人的生活质量有一个飞跃，会让幸福来得更真实、更接近。

我们要心灵聪明才能读得懂身体的奥秘。不戒除抽烟、喝酒、纵欲、吃垃圾食品等影响健康的习惯，身体就不能从疲惫、迟钝、沉重中得以解脱。很多时候，不是懒，而是你的不当保养使身体不得不懒惰。所以要使身体做事高效，必须先使心聪明，随时保持头脑清醒。要去观察你吃进去的是什么食物？谁在生产这些食物？是否是天然的、安全的？今天的世界，相信自己才是最安全可靠的，如果我们没有一颗警惕的心，没有聪明的、善于识别的心，没有保护自己家人的敏感的心，就会付出沉重的代价。只有用心经营健康才能换来幸福平安，要想智慧地生活必须醒悟这一点。

宇宙真的很奇妙，许多年轻的秘密、健康的秘密其实都是简单且公开的。这个秘密也可等同于成功的秘密：有恒心、有信心的人才能达到目标。每天按照日志表的健康目标行动吧，如每天要喝多少毫升的水、锻炼身体多久、吃哪些健康食品、戒掉哪些不良习惯等等。如果希望晚年有个好身体，你一定要现在就开始行动，开始改变，每天花一点时间来经营健康，让对健康美丽的追求如同对幸福的追求一样永无止境！

科学饮食，为生命摄取最佳养料

是不是经济发达了，人们的生活水平提高了，营养就跟得上了？不一定，这里有一个均衡营养与健康饮食的关系。造成营养不良的主要原因是营养意识不高，知识不够。有些人以为喜欢吃什么就吃什么，喜欢喝什么就喝什么，不认为饮食也是一门科学。

美国哈佛大学曾进行过一项实验。科研人员定期给白老鼠饮用汽水，结果白老鼠迅速老化，寿命减短。实验证明，汽水中含有大量磷酸盐，会令皮肤和肌肉失去生气，变得干枯，而且会损害心脏及肾脏。研究人员指出，虽然至今只在老鼠身上得到验证，但相信高水平的磷酸盐对人类会造成类似的潜在副作用。除汽水外，加工肉类、蛋糕及面包也含有磷酸盐。

满桌的珍馐佳肴总能引起人们无穷的食欲，但如果不懂科学饮食，往往会给身体带来很大伤害。那么如何做到科学饮食？哈佛大学公共健康学院的专家们依靠所获得的最科学证据，根据食物与健康之间的关系，建立了新的健康饮食食谱。其中包括：

1. 全麦食品

全麦食品富含小麦胚和小麦麸，更是纤维素的极佳来源。由于它低脂肪高纤维，维生素

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



和矿物质的含量亦较高，所以常吃全麦食品不仅是保持身材苗条的最佳食物，更是饮食健康的重要原则。另外，经研究证实，全麦食品可以有效地控制血糖和胰岛素水平，患心脏病和糖尿病的机会较低。常见的全麦食品如燕麦、粗面面包和糙米。

2. 植物油

动物脂肪中多饱和脂肪酸，这是引起心血管病的元凶。植物油中饱和脂肪酸的含量很少，这是植物油的优点，也是很多健康专家提倡食用植物油的原因。食用植物油可以有效改善人体胆固醇水平，还能防止潜在的心脏猝死和心肌梗死等。常见植物油有橄榄油、大豆油、玉米油、葵花子油、花生油等。

3. 蔬菜和水果

蔬菜和水果不仅含有丰富的维生素，还含有有机酸等其他利于人体的物质。关于果蔬的功效，美国哈佛大学有一项研究表明：每摄入 80 克左右的果蔬，冠心病发病危险可降低 4%。除此之外，多吃果蔬还可以有效防止心脏病和心绞痛的发生，降低血压、预防各种癌症。

4. 鱼、禽、蛋

这些是人体蛋白质、脂类、脂溶性维生素、矿物质的主要来源，是平衡膳食的重要组成部分。但是禽和蛋含有一定量的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过量会增加患心血管病的危险性。而鱼的脂肪含量较低，大量的研究表明，吃鱼可以减少患心脏病的危险性。

5. 坚果

坚果不但含有高质量的植物蛋白，还富含膳食纤维、维生素和矿物质。美国专家近日透露："杏仁、腰果、核桃和花生是自然界中增强人体免疫力的食物，甚至还有减肥的功效。"虽然如此，我们吃坚果时，要多选择没有加盐、没加油烤的种类。

6. 奶制品

奶制品含钙丰富，对骨骼健康生长很有帮助，也能预防骨质疏松，经常饮用奶制品有利于我们的身体健康。常见的奶制品有牛奶、酸奶、奶酪等。对于想要保持身材的女性而言，平时可饮用脱脂或低脂产品。

7. 酒精类

酒精是把双刃剑，每天饮用少量酒，可降低心脏病的危险性。但饮用过量，对生命有害。如何定量呢？研究表明，男人每天可饮用 1 ~ 2 小杯，女人每天饮用一小杯即可。

俗话说：药补不如食补，这话在一定程度上是有道理的。通过合理、科学的饮食，可以吃出健康，减少疾病。所以，我们应该关注日常饮食，为生命摄取最佳养料。

此外，对于女性而言，幸福和肌肤的状态息息相关，"面子"问题，可是大问题！而实际上，肌肤出现种种问题都与身体内部机能关系很大，与饮食的不当也有相当的关联。例如，缺乏维生素 C 和 E 将直接导致皮肤干涩。中医讲究阴阳调和，如果阴阳失调，面部皮肤会有所体现。例如湿热体质的表现为面部出现血丝，皮肤油脂分泌过于旺盛，并出现脱皮现象等；而气血虚寒会导致皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着。西医认为，如果肌肤缺乏一些必要的物质，例如维生素、蛋白质（特别是胶原蛋白）、微量元素、生长调节素等，则会导致各种皮肤衰变。所以，通过食物适当补充人体缺乏的物质，有助于皮肤恢复健康。而且通过食物补充人体所需的物质非常安全可靠，基本上不会出现任何危险。科学的饮食可以给女性带来美丽的容颜与幸福的生活品质。让我们从"进口"食品开始选择、搭配，让身心共同快乐。

饮食营养直接影响青少年的体能与智能发育，而少年是患厌食症的高危险群。现代社会资讯发达，青少年接收大量错误减肥等相关讯息，进行不正当的节食和不科学饮食，影响他们的身心健康。

哥斯达黎加国家儿童医院青少年诊所新发表的调查报告说，这个国家的青少年中出现一种新型疾病——"饮食混乱症"，威胁着他们的身心健康。

哥斯达黎加《国民报》援引这份报告说，所谓"饮食混乱症"就是不正常饮食，最突出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的表现是厌食，小部分则表现为食欲过盛。特别是因为厌食，青少年体重大幅度下降，严重影响了正常发育。对女孩子，表现为厌食的“饮食混乱症”会引起例假紊乱、骨质疏松、内分泌混乱、心脏变小、便秘、牙齿畸形、脱水、头发脱落和贫血等疾病。

这份报告介绍，从 2001 年 1 月到 2003 年 7 月，青少年诊所已经接待了 79 例此类患者，其中 62% 属于厌食，23% 属于食欲过盛。

专家们呼吁，青少年应了解正常饮食、科学饮食是保证身心健康的重要因素之一，不能走极端。只有科学饮食，青少年才能有一个幸福、美好的未来。

根据一项调查，饮食紊乱患者的家庭常常出现关系破裂、离婚和工作问题。该调查由英国饮食紊乱慈善机构 BEAT 进行。在受到饮食紊乱影响的家庭中，79% 表示疾病对他们的生活产生持续性影响。BEAT 发布的研究称：英国约有 110 万人患有厌食症，易饥症和暴饮暴食，20% 的厌食症人士死亡，这也是所有精神疾病中死亡率最高的。

“这种造成的持续危害的代价太高。此种致命的精神疾病导致太多人受到伤害。”BEAT 在一份报告中说。

由此可见，只有科学饮食，为生命摄取最佳养料，保证健康，才能远离疾病与痛苦，让幸福生活有所保障。

运动，一切生命的源泉

有人这样说：“运动让人年轻并充满活力。”的确，在一个人的一生中，少年时代和青年时代的运动量是最大的。在这段时间，每个人身上都会焕发出美好的青春活力。

科学实验表明，体育锻炼可以驱散抑郁状态下释放的激素、葡萄糖和油脂，提高肾上腺髓质分泌儿茶酚胺的能力，儿茶酚胺能有效缓解抑郁症状。另外，体育锻炼可刺激人体释放一种化学物质，它能改善人体中枢神经的调节能力，提高机体对有害刺激的耐受力，使人镇静并感到快乐。一个人心情不好时，会觉得全身无力、做事提不起精神，运动可以消耗身体热量，改善体能，让人有自我掌控感，进而重拾信心。

铁托是南斯拉夫人民爱戴的领袖，也是著名国际事务活动家。铁托一生经历坎坷，坐过牢，遭过流放。但他身体十分强健，活了 85 岁，一直思维敏锐，精力过人。他的高寿与他坚持体育锻炼是分不开的。铁托是一个运动多面手，他喜欢驾车、围猎、击剑、跳舞等，对垂钓尤其着迷。

哪怕是短暂闲暇，铁托也要扛起钓竿到水边去碰碰运气，即使没有鱼咬钩，他也不烦恼。他常对身边的人说，垂钓不仅是一种很好的休息，还可以培养军人敏锐的观察力以及快速反应的能力，是一种很好的体育锻炼方式。

美国前总统克林顿，从小就和大多数美国孩子一样喜爱棒球。担任阿肯色州州长时，他又变成阿肯色大学篮球和美式足球的忠实球迷。而且，对高尔夫球、保龄球、美式足球、钓鱼等，克林顿几乎都能玩得像模像样。不过，在所有体育项目中，最令克林顿着迷的还是篮球。克林顿经常运动，所以身体也很健康。

运动不仅令人体格健康，还有助于精神健康。运动除了能激发身体各个部位的活力外，还可令人心情愉快、远离抑郁。医生在治疗抑郁症患者时也鼓励他们进行适量锻炼。同时，也有研究人员通过科学实验证实了运动具有抵抗抑郁的作用。坚持运动，不需要很剧烈，也不需要一次运动很久，关键在于有规律，比如：一周运动三次，每次坚持半小时，会大大减少不良情绪带给我们的困扰。研究表明，人在 35 岁以后，这些功能每年以 0.75% ~ 1% 的速率退化。不运动和坐着的人其退化的速率是经常锻炼的人的两倍。美国疾病控制中心报告

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



指出，适度运动可使血液中好胆固醇的含量上升 4%，使坏胆固醇的含量下降 5%。美国医学会公布，每天运动相当于快走 30 分钟的人比不活动的人死亡率降低 56%。

人生短暂，我们要珍惜每一天，保持健康的体魄、美好的心灵。生命在于运动，运动让人生更幸福！泰勒・本－沙哈尔在其幸福课上也曾说："获得幸福需要很多方面的努力，而运动却可以让你以最快捷的方式体验幸福。"运动能够让死气沉沉的气氛瞬间活跃起来，运动还是阻碍郁闷情绪滋生的有效方法。如果你想让自己摆脱郁闷和烦恼，那么，运动起来吧！

健康专家指出，不同人群应该根据自身特点，选择不同的运动方式，即所谓量体裁衣制定"运动处方"。要根据自己的年龄、身体结构、身体状况等，按个体差异，为自己设计一个适合的"运动处方"，以达到强身健体的目的。一般来说，可以按年龄阶段选择运动方式。

20 岁左右。此时身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳。从运动医学角度讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利。锻炼可隔天进行，每次 20 ~ 30 分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，负荷量为极限肌力的 60%，一直练到肌肉觉得疲劳为止。如多次练习并不觉得累，可以加大器械重量 10%，必须使主要肌群都得到锻炼。20 分钟的心血管系统锻炼，方法是慢跑、游泳、骑自行车等，强度为脉搏 150 ~ 170 次 / 分钟。这些运动能消耗大量的热量，强化全身肌肉，并提高耐力与手眼协调。

30 岁左右。此时人的身体功能已超越了顶峰。如忽视身体锻炼，对耐力非常重要的摄氧量会逐渐下降。此时身体的关节常会发出一些响声，这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动，还要注意心血管系统锻炼。锻炼隔天一次，每次进行 5 ~ 30 分钟的心血管系统锻炼，强度不要像 20 岁时那样。20 分钟增强体力的锻炼。与 20 岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多些。5 ~ 10 分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉。方法是：仰卧，尽量将两膝提拉到胸部，坚持 30 秒钟；仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持 30 秒。这个年龄阶段的人可以选择攀岩、滑冰、武术或踏板运动来健身。除了减重，这些运动能加强肌肉弹性，特别是臂部与腿部的肌肉，还有助于加强活力、耐力，能改善平衡感、协调感与灵敏度。

40 岁左右。超过 40 岁的人选择运动项目不仅有利于保持好的体形，而且能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管疾病等。锻炼每星期两次，内容包括：25 ~ 30 分钟的心血管锻炼，中等强度，如慢跑、游泳、骑自行车等。10 ~ 15 分钟的器械练习，器械重量要比 30 岁时的轻一些，重量太大会损害健康，但次数不妨多些。为防止意外，最好不用哑铃，而用健身器械。5 ~ 10 分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。周三加一次 45 分钟增强体力的锻炼，不借助器械，可用俯卧撑、半蹲等，重复多组，每组约 20 次，数量依自己的承受力而定。40 岁左右的人应选择具有低冲击力的有氧运动，如爬楼梯、网球等。

50 岁左右。50 岁左右的人应选择游泳、重量训练、划船以及高尔夫球。

60 岁以上。60 岁以后的人就应该多散步、跳交谊舞、练瑜伽或进行水中有氧运动等。

正如美国健身专家约翰・杜尔勒《身体、思维及运动》一书中解释健康生活观念时所说："人与生俱来便各自不同，个人的身体类型显示不同的遗传因素，不同的身体构造对不同的运动都会产生一定的影响。"界定你所属的思维及身体类型，再根据你的特别需要，选择要做的运动，让运动成为一切幸福的源泉吧。

生活平衡，让你一生幸福

生活的实践让我们感悟到，生活就像抛接五只彩球的游戏，这五只球分别是：工作，家庭，健康，友谊，精神。能将五只球在空中上下抛接，是一种生活的艺术。在抛接过程中你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会发现：唯有工作是一个橡皮球，掉在地上它会再弹起来；而其他四只球都是玻璃制成的，摔在地上便会留下疤痕、裂缝，不小心会摔得粉碎，再也不会恢复原样。所以我们要努力保持一种平衡，不要顾此失彼。让这五只球在我们的手里玩得平稳、平衡，玩得开心，我们才能够幸福地度过一生。

八分之五这个美丽的黄金分割点在不经意间为我们的生活增添了乐趣。许多偶然和巧合都和这个美丽的分割点联系到了一起，从名片、明信片、新书片、各种卡片、晚报到香烟的外壳……生活中处处充满了黄金比例。在艺术世界里，雕塑、建筑、绘画都令我们无法摆脱黄金分割所带来的诱惑。它让人为之着迷，让我们成为这一美丽的追求者。

它为什么会令我们着迷呢？因为它代表了一种平衡。然而最美丽的不是这个单纯的数字，而是一种这数字背后比例上的平衡，我们的生活，工作、家庭、健康、友谊、精神等等各方面也需要这样一种比例的平衡，才会有美感，有幸福感。

在现在激烈的生存环境下，人人都在争做强者、胜者，使一些人几乎丧失了注视和享受美丽的机会，但是毕竟不是所有人都可以成为胜组中的一员，勉强而为必然会让一个人迷失方向。人只有找到了属于自己的位置，适可而止，适度而为才能实现平衡生活之美。

大自然是很公平的，谁都不能获得所有期望的事物，有得必有失，在我们获得一种事物的同时也就失去了另一种事物，但如何选择才是适合自己的呢？达到一种自然和谐的平衡状态应该就是比较理想的了。所以美丽不只是外在，八分之五这一黄金分割也存在于我们的内心世界，拥有了这一美丽心情，就拥有了欣赏生活之美的优先权。

健康长寿是人们最热衷的话题。尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。这是为什么呢？哈佛健康专家指出，原来是我们的生活方式出了问题。

哈佛大学公共健康研究所曾接待一位患者。这位患者是典型的上班族，最怕夜晚来临。不知从什么时候开始，她成了没有睡眠的人，几乎用尽了除药物以外的所有方法，也未能解决失眠问题。不仅如此，其食欲下降、神经衰弱、性欲减退，去医院又检查不出任何问题。原来这个人得了一种时髦病，叫“过劳伤害”，最主要的原因是超负荷工作导致的过度劳累。这种“过劳”既有心理原因，也有生理原因，或是两者的结合，其中一些人甚至因之而死亡，谓之“过劳死”。

其实，类似的病例并不罕见。追根溯源，这种疾病发生的根本原因就是生活失去了平衡，具体来说，主要有以下几方面：

1. 饮食失衡

现代社会，生活节奏加快，工作压力较大，很多上班族都感到力不从心。每天超负荷的工作，让他们更加容易疲惫。早晨宁可多睡半个小时也不肯起来吃饭，早餐常常只是象征性地吃一点儿。在各大城市的街头，年轻人买两个包子，边吃边等公车的现象都很常见。

午餐本来是很重要的，但是由于大多数公司中午只有一小时休息时间，所以，大多数人选择快餐，快餐的质量一般都不太好，营养无法保证，有时只是勉强填饱肚子而已。如此一来，只剩晚餐了，可是很多人晚上都必须加班，晚餐一般只能推到很晚才吃，或者应付了事。长期被这种低质量的饮食折磨，必然会使身体的健康受到损害。

2. 作息失衡

对当今时代的上班族来说，作息不规律已经成了习惯。加班是再正常不过的事了，有很多人甚至通宵达旦地在办公室里工作。在巨大的生存压力面前，所谓生物钟和生理规律也根本顾不得了，缺少足够的休息，身体内的循环也逐渐失去平衡，身体便进入了亚健康状态，更有甚者，还引发了很多种疾病。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 动静失衡

这一点主要针对那些白领人士，整天坐在办公室里、电脑前面，从早到晚都没有机会进行运动。电脑的辐射、办公环境的封闭、通风不畅、长时间不运动，都会对身体健康产生不利影响。

所以，生活失去平衡是导致亚健康和疾病缠身的罪魁祸首。只有找到方法，平衡自己的生活，才能强身健体，远离疾病的困扰。

所谓平衡，其实就是一个“度”的问题。中国先哲早就提出了“中庸之道”，不仅用于做人做事，用在养生上也是如此。所谓中庸，就是一种“不偏不倚”的状态。而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得千疮百孔。

先拿饮食来说吧，有的人偏荤，有的人偏素，有的人偏咸，有的人偏甜……偏来偏去，健康的天平就失衡了，疾病就乘虚而入了。再说运动，运动的好处人尽皆知，于是很多人加入到运动健身的行列中来。但是，运动也不是多多益善，如果掌握不好运动的“度”，不但起不到健身的作用，还会使身体受到伤害。相对于“动养生”，还有“静养生”的说法。但这个静养生并不是让人们静止不动，而是静中有动，说到底是一种动静结合，还是一个“度”的问题。动多了不好，静多了也不好，动静结合才是健康养生的法宝。

无论怎样，健康养生的关键是保持平衡。平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做到平衡。生活平衡，一生幸福。

有规律的生活是保障健康的防火墙

人的一切生理活动有周期性的节律，我们称为生物钟。生物钟紊乱就会生病甚至死亡。有规律的生活，是保障一个人健康的“防火墙”，是保障幸福的“杀毒软件”。

关于规律生活与健康，有这样一个值得深思的小例子：

欧美名酒威士忌的商标是一位长寿老人托马斯·伯尔，他活了 152 岁零 9 个月。英国国王查理一世想见这位传奇老人，派人将他请到皇宫。这改变了托马斯·伯尔的生活习惯和规律，不到一周他就死亡了。

生活有规律是健康与长寿的秘诀，因此，在没有特殊情况的时候，千万不要打乱这种规律生活。养生贵在持之以恒，身体健康，就是来源于这不懈的坚持。

德国哲学家康德活了 80 岁，在 19 世纪初，应该算是长寿老人了。医生对康德作了极好的评述：“他的全部生活都按照最精确的天文钟作了估量、计算和比拟。他晚上 10 点上床，早上 5 点起床。接连 30 年，他一次也没有错过点。他 7 点整外出散步，哥尼斯堡的居民都按他来对钟表。”据说康德生下来时身体十分虚弱，青少年时经常得病。后来他坚持有规律的生活，按时起床、就餐、锻炼、写作、午睡、喝水、大便，形成了“动力定式”，身体从弱变强，从而变得长寿。

哈佛生理学家也认为，每天按时起居、作业，能使人精力充沛；每天定时进餐，届时消化腺会自动分泌消化液；每天定时排便，能防止便秘；甚至每天定时洗漱、洗澡等都可形成“动力定式”，从而使生物钟“准时”。如若违背了这个生物钟，他就要受到惩罚。

良好的作息规律，意味着要顺应人体的生物钟，按时作息，有劳有逸；按时就餐，不暴饮暴食；适应四季，顺应自然；戒除不良嗜好，不伤人体功能；尤其要保证足够的睡眠，保证每天有一定的体育锻炼时间。

一天 24 小时，哪种有规律的生物钟最合理？哈佛生理学家告诉我们：

5：00 ~ 7：00 大肠排毒，应上厕所排便。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7：00 ~ 9：00 小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐。

9：00 ~ 12：00 肌体代谢最旺盛，皮肤的机能和活力逐渐达到高峰，应激能力强，工作效率高。

12：00 ~ 15：00 午后肌体逐渐产生疲倦感，血液循环集中于消化系统，皮肤血液流量减少，对各种富含营养物质的护肤品吸收能力较弱。

15：00 ~ 18：00 由于食物经过消化，微循环改善，组织含氧量升高，皮肤对营养物质的吸收能力逐步增强并达到高峰。这段时间适宜到美容院作专业皮肤护理，还可配合健美操与健身等运动。

18：00 ~ 20：00 肌体和皮肤对外界刺激的抵抗能力降低，面部神经末梢及表情肌开始疲劳，眼周及下肢容易出现水肿。

20：00 ~ 23：00 为免疫系统（淋巴）排毒时间，该时间可安静或听音乐。

23: 00 ~ 次日 5: 00 肝的排毒，需在熟睡中进行。特别是半夜至凌晨 4 点为脊椎造血时段，必须熟睡，不宜熬夜。

另外，人体的新陈代谢活动在晚上 11 时至凌晨 5 时处于最低水准，但脑垂体分泌的生长激素大量增加，此时细胞生长和修复最为旺盛，细胞代谢峰值增高，细胞分裂速度比平时快 7 ~ 8 倍，因而肌肤对营养性护肤品的吸收力加强。

有意思的是，中医也有类似于此的养生方案，虽然中西对有些地方的看法不同，但中国人，或许也应该吸取一些老祖宗的营养，看看怎样才是有规律的生活，有规律的生命钟，方便自己对当前的生活进行调整。

子时：23 点到 1 点，此时胆经兴旺，在子时前入睡，胆才能够完成代谢。胆有多清，脑就有多清。在子时前 1 至 2 个小时入睡者，清晨醒后头脑清晰，气色红润。经常子时前不入睡者则气色青白，特别是胆汁无法正常新陈代谢而变浓结晶。长期如此，结石病症由此而生。

丑时：1 点到 3 点，这个时候肝经最旺。肝藏血，人的思维和行动要靠肝血支持，废旧血液需要淘汰，新鲜的血液需要再生，这种代谢通常需要在肝经最旺时完。人卧则血归于肝，如果丑时不入睡，血不得归于肝，就无法完成新陈代谢。则面色青灰，情志疲倦，易怒，怒又伤肝，结果就肝病杂生。

寅时：3 点到 5 点，这个时候肺经最旺，肝在完成新陈代谢之后把新鲜的血液提供给肺，肺再送往全身，所以人在清晨面色红润，精力充沛。

卯时：5 点到 7 点，此时大肠经最旺。肺将血液布满全身，然后促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分与营养，排出垃圾的过程。人在这个时候排便最好，无便一身轻，无便就无病。要是这个时候能喝杯白开水可以起到清肠的作用。

辰时：7 点到 9 点，这个时候胃经最旺，人在 7 点吃早餐最容易消化。现代人生活节奏特快，压力也大。往往把吃早餐的事也忘了，或者 9 点之后才吃，胃经兴旺已过，长此以往多生胃病。

巳时：9 点到 11 点，此时脾经最旺。脾是消化，吸收，排泄的器官，人体血液的统领。脾的功能好，消化吸收好，血的质量就好。所以嘴唇红润。脾好的女士根本不用涂口红，自然就焕发自然之美。中医讲：脾主肌肉，脾好的人肌肉发达，身强体壮，自然就不会大鱼大肉大补特补。

午时：11 点到 13 点，此时心经最旺。心气推动血液循环，养心，养神，养气。人在午时若能平卧片刻，利于血液运行，对养心大有好处，可以使下午精力充沛。

未时：13 点到 15 点，此时小肠经最旺，小肠分出清浊，把水液送入膀胱，糟粕送入大肠，精华上送到脾。

申时：15 点到 17 点，此时膀胱经最旺，水液排出体外。

酉时：17 点到 19 点，此时肾经最旺，肾在酉时进入收藏精华的阶段，肾为先天之根本，护好肾的人可以延长寿命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

戌时：19 点到 21 点，此时心包经最旺，心包是保护心脏的组织，心包经旺可以保护心脏清除外邪，使心脏处于完好不受伤害！

亥时：21 点到 23 点，这个时候三焦经最旺，人如果在亥时睡眠，白脉可以得到休养，对身体十分有好处。

有规律的生活，不仅仅给人带来健康。有规律的生活，就有希望，因为有希望，就不担心哪段时间会将自己绊住。有规律的生活，就是一种成就，每一件事都是在行动中诞生的，规律恰恰为做事提供了时间保障。这样说来，是不是可以得出“幸福的生活一定是有规律”的这样一个结论？

及时清理内心的垃圾

心理学家曾说过，人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。在我们的内心也许存在着各种各样的“垃圾”，或许是一些我们受过的伤害，一直在内心里面不时刺痛着我们；或许是不堪回首的心理阴影，一直是在我们心理某处紧锁；或许是内心一些难以启齿的陋习，一直都是毒害或者折磨自己；或许是对金钱物质的贪婪，使我们变得麻木功利。所有这些困惑浮躁时刻不自觉都在内心里面滚动着，使得我们感觉很疲累，再这样下去会使我们的心负荷得很辛苦。这些心灵垃圾我们需要好好扫除！

房间要经常打扫，不打扫就会落满灰尘。居住在这样的房间，会感到很不舒服。心灵好比一间房子，要及时清理内心的垃圾，如果不把污染心灵的废物一块一块地清除，势必会造成心灵垃圾成堆。而原本纯净无污染的内心世界，亦将变得污水横流，让你变得贪婪、腐朽、不可救药。积满污垢，蒙尘的心，会变得灰暗迷茫。

扫除内心的垃圾，为快乐腾出更多更大的空间，能够使黯然的心变得亮堂，使杂乱的心变得清净，从而告别烦恼。只有定期打扫和洗涤自己的内心，才不至于使心灵灰尘满面，才能更好地工作和生活，才能更好地享受工作的快乐和生活的幸福。

清理有形的垃圾容易，而人们内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易清理了。清扫心灵垃圾不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视。或者，出于种种的担心和阻碍不愿去扫。譬如：太忙，太累，或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。万一现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，怎么办？有时明知道要清理，我们又不知道怎样去做才好，想去好好理清整理，却又无从下手，好像越理越乱，甚至心会更痛的，最终都是选择逃避麻木的多，整天麻木疲倦的过生活。

伊娃患了癌症，不仅如此，更让人吃惊的是，在大家的印象中，伊娃一直是一个最注意饮食、健康、运动的人。她时常给别人饮食方面的建议，她的业余爱好是在某个健身中心业余授课。她刚刚过了 50 岁，但看上去明显比实际年龄年轻很多。在所有人的印象中，这样的人和癌症根本扯不上干系。

朋友们都很疑惑，究竟是什么原因让一个如此注意饮食的人也得了癌症。最后医生给了一个说服大众的答案，那就是，虽然这位女士很注重饮食，但是她一直都活在忧思之中……

这个案例给我们透露了这样一个信息，那就是：饮食和运动固然重要，可是，保持身心健康的最重要因素，不是以上两者，而是心境。

亚伯拉罕说过，“我们所有的教导，无非集中在这一句话上：‘找个原因让自己快乐’。”一个人，无论信什么，不信什么，吃什么，不吃什么，最重要的，是心灵深处的快乐。当你有不快乐的情绪，当你的心灵产生垃圾时，是让这些情绪滞留、积压在你的心里，还是有效地清洁它们？ 在《messages from the body》一书中，作者说，癌症的根源，就是多年积压在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心中的恐惧感、无助感、枉然感、对周围事物的仇恨感。这些情绪垃圾日积月累，如同即将爆发的火山。现在，问问你自己，你快乐吗？你的心灵有垃圾堵塞吗？产生负面情绪没关系，关键是学会一有了垃圾就立刻清除。

生活中到处需要垃圾桶：办公桌下要有个废纸篓，厨房要有个装菜根烂叶的桶，就连电脑里也有个回收站，帮助我们及时处理各种看得见的垃圾。而看不见的内心垃圾，却在我们的内心潜藏。如不及时清理，日积月累，慢慢地，垃圾就填满内心，并开始发作。

如果不及时清理自己的内心情绪垃圾，就会产生“踢猫”理论：经理在上班路上碰到了麻烦，将生气的情绪转给主任，主任将生气的情绪转给其秘书，其秘书将生气的情绪转给自己的孩子，孩子没处发脾气，于是踢了猫一脚，无辜的猫成了情绪最后的收容站。

每个人都有各种心理活动，时而开心，时而难过；时而兴奋，时而沮丧；时而宽宏大量，时而斤斤计较；时而充满爱心，时而冷漠无情。我们的心就像一片田地，如果播下荆棘，就会遍布荆棘，给我们带来痛苦；如果播下花草，就会盛开鲜花，给我们带来快乐。所以，我们每天想什么、做什么非常重要，及时清理内心的垃圾也显得尤为重要。

管理好我们的心，及时清理心灵的垃圾，才会有美丽的人生。

4 年前，薇发现丈夫有了外遇后坚决提出了离婚。这是一场“持久战”，最终她放弃房子财产，带着 6 岁的女儿回了娘家。身体本就不太好的父母受此打击接连病倒了。接着，因为家庭的拖累，影响了工作，原先在一家大企业办公室上班的她又下岗了。

那段时间，医院、家中连轴转，再加上巨额的医药费，薇身心俱疲。为了赚钱养家，在亲戚的帮助下，她开了一家服装店。因为物美价廉，生意渐好。

于是，她白天忙着生意，晚上照顾父母，生活忙碌充实。3 年后，由于经营有方，她又开了两家服装店，招了 4 个帮工，钱挣多了，人也轻松了很多。后来，经人介绍，她与一个离婚的中学教师再婚了。那人善良勤劳、知书达理，两个同病相怜的人很珍惜第二次婚姻，相敬如宾。

家和万事兴。没有后顾之忧的她把全部身心用在经营上，生意非常红火。不久，她又在市区买了套房，买了小车。看着她的日子越过越好，父母的心情也越来越好，身体也很快恢复了。

身边的朋友看到薇如此积极向上，并且生活越过越好，不禁问她，怎么有那么大的心理承受能力，去应付生活中这么多的艰辛？

薇笑了：“其实，我的心理承受力也有限，只是我懂得及时清理自己的心灵垃圾，腾空心理承受空间而已。我的办法就是集中精力面对眼前的问题，不去想以前的苦难。有时间就看看书、听音乐，转移注意力，这样压力自然就会小很多。而很多人总是把所有旧的新的压力都积压在心里，结果不堪重负，意志崩溃……”

这让我们不由地想起平常在对电脑进行体检时，经常会提示我们要定期清理系统中的垃圾文件，释放被占用的磁盘空间，让系统运行更流畅。做人又何尝不是应该这样呢。对于如何让自己生活幸福的方法有很多，不仅仅是物质方面的满足和顾虑周全，来自心灵的纯净也至关重要。

有首禅诗说得好：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”及时清空心灵垃圾，挪走烦事、闲事，腾空心理承受空间，坦然走过人生灰色日子。让自己心灵的天空变得清澈明亮，才能让生活更美好。爱默生也说过：“虽然我们走遍世界去寻找美，但是美这东西要不是存在于我们内心，就无从寻找。”及时清理内心的垃圾让我们的心灵更美，生活更幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章

让金钱为我们工作

拥有财富，而不是被财富拥有

问到大部分人的幸福观需要以什么为支撑，很多人答道是：经济实力。而如何达到一定的经济实力，很多人却感觉一片茫然。因为，工作的薪水似乎与幸福的需求相距甚远。

说到薪水，涉及职场中人对待工作、金钱的态度。可当研究这个问题时，却惊讶地发现这样一种现象：对很多职场中人而言，他们工作的意义竟是“为了比挨饿强一点”。看一看大部分公司的薪水，你就会明白这一说法确实有一定的道理。大部分人都按他们的方式活着，这些方式就是：干活挣钱，然后吃饭。还有另外一种可怕的理论这样说：“今天工作不努力，明天努力找工作。”

其实说白了就是，大部分人的努力工作是为了养家糊口。随着生存压力的增大，养家的重担不仅压在男人肩上，也同时落在了女人肩上。结果，大部分人从不敢越雷池一步，他们唯一的心愿就是：得到一份稳定的工作。大部分人为工资和短期福利而工作，但从长远来看，这样做是非常危险的。我们不能仅仅为了钱而工作，否则很容易变成金钱的奴隶。

首先，要树立起不只为薪水而工作的意识。因为薪水只是工作的一种报偿方式，虽然是最直接的一种，但绝不是唯一一种。一个人如果只为薪水工作，没有更高远一些的自我提升和发展的意识，工作起来也就没有了主动参与的积极性。所有的事情都是被动地在接受，所以出现这样的情况：公司策划的一些需要员工积极参与的活动，只要不是下硬性任务到头上，而是让员工自主参与的话，那么就有可能没法开展。

所以，一个以薪水为个人奋斗目标的人，是无法走出平庸的生活模式的，也从来不会有真正的成就感。虽然工资应该成为工作目的之一，但是从工作中能真正获得的东西却不只是工资卡上的数字。如果工作仅是为了面包，那么生命的价值也未免太低了。人生的追求不仅仅只有满足生存需要，还有更高层次的需求，有更高层次的动力驱使。不要麻痹自己，告诉自己工作就是为赚钱，人应该有比薪水更高的目标。

有一次，英国女王参观著名的格林威治天文台。当她得知任天文台台长的天文学家詹姆·布拉德莱薪金的级别很低时，立即表示要提高他的薪金。布拉德莱得悉此事后，恳求女王千万别这样做。他说：“一旦这个职位可以带来大量收入，那么，以后要到天文台来工作的人，将不会是天文学家了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其次，工作的质量决定生活的质量。无论薪水高低，工作中尽心尽力、积极进取，能使自己得到内心的平安，这往往是成功者与失败者之间的不同之处。工作过分轻松随意的人，无论从事什么领域的工作都不可能获得真正的成功。将工作仅仅当作赚钱谋生的工具，其实是很悲哀的。就像泰戈尔认识到的那样：鸟翼上系上了黄金，鸟就飞不起来了。

关于工资与工作的相互关系，人们站在不同的立场，有种种议论。但是，有一点是肯定的，那就是：人们的喜悦、幸福，不是只靠金钱就能得到的。工资可以减少人的不满，但不能增加人的满足感。应该说，能够增加人的满足感的，是工作本身。不管什么工作，如果能够自发地、自主地去进行，就会从中感受到工作的意义。而且重要的是，选择工作，不要只顾眼前利益，而应从有利于长远发展的角度出发。而且，金钱其实并非真的是带来幸福的唯一途径。

有钱不一定就会幸福，尤其是，如果被金钱所奴役，就更不幸福。相反的，就像有人所说："每个人都是一个大富翁。他可以没有钱，没有权，没有想有的任何东西，但他肯定有爱。因为爱是一笔巨大的财富。"

爱确实是最大的财富，难道你没有感受到它的价值吗？当我们肚子痛的时候，是朋友陪我们到医务室。当我们喝下了一杯热气腾腾的开水时，我们的心更热了。当我们拿到一张失败的考卷而泪湿衣襟时，是朋友用手绢擦去我们脸上的泪，帮我们分析失败的原因，让我们重新找回了自信。当我们生日之际，又是朋友用贺卡捎来最真的祝福！这份友情是不带任何功利的，它让我们由衷地说了一句："热如火也好，淡如水也好，人活在世上，有朋友真好！"

再次，家人的疼爱能"买"到我们快乐的每一天。带着疲惫的身躯回到家，等待我们的总是营养丰富的食物，让我们补足了能量继续学习，继续工作。当我们受到了委屈时，父母那关怀足以温暖我的心。这点点滴滴，看似平凡而不起眼，却让我们真实地感受到：家是避风的港湾。

最后，师长的慈爱更是能"买"到我们对他们的尊敬和爱戴。从来都知道自己不算是个聪慧的孩子。可是自己却何其有幸，承蒙那么多师长的关怀。如果说自己有什么成功或进步的话，里面一定凝聚了师长谆谆的教导和教诲。

朋友、家人、老师，这些生命中最重要的人，用他们最真的爱铸就了今天的我们。

爱是最大的财富！但如果我们感受不到爱的力量，而是不断去追求身外的财富，以为那才是生活的全部，这就大错特错了。因此，说到底，什么才是财富？是银行卡上的数字，还是温暖而强大的内心所带来的，所给予的，所享受到的幸福？明白这种道理，你就会拥有真正的财富，而不是被所谓的财富所奴役。

一切向"钱"看，威胁幸福的利器

有句话说，情比金坚。说的是两个人的爱情之牢固比那黄金还要坚硬。不过这句话放在现实中，却不是每每都行得通。而为了钱，很多人也丢失了原本美好幸福的婚姻。充分证明了一句话，一切向"钱"看，是威胁幸福的利器。

如果遵从一切向钱看，必然会对幸福造成严峻的威胁。菲尔丁曾这样总结：把金钱奉为神明，它就会像魔鬼一样降祸于你。

金钱能换来幸福吗？美国研究人员在对全球众多国家进行调查后认为，从长远观点看，金钱的多少与幸福指数的高低并不存在正比关系。此结论既适用于发达国家，也适用于那些刚摆脱了贫困而实现经济快速增长的发展中国家。

经济学教授理查德·伊斯特林指出，经济增长可能会提高人们短暂的幸福感，但随着时间推移，这种幸福感很快会消失。他说，随着收入增加，人们的欲望也会增加。而在很多情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



况下，收入的增加赶不上欲望的上升，这种落差会抵消人们的幸福感。他进一步分析，影响人们幸福指数的另外一个因素是：人们很难遏制已经产生的欲望。这就是为什么当收入降低后，人们的欲望并不会随之降低，因为谁也不会放弃已习惯的好日子。

既然金钱换不来幸福，那么幸福究竟从哪里来呢？

1. 家庭和睦就是福

一位开了一间自行车修理铺的老师傅，那双整天摆弄着自行车黑漆漆的手，每次接过的票子不过几元几毛。在这位老师傅的眼里，最幸福的就是家庭和睦。他兄弟六个，2010年，爹妈留下的老房子动迁补偿都归一个人。兄弟们协商，谁住在那里补偿金就是谁的，三四十万元，亲哥们儿不该在钱财上计较。在他看来，现在人群中家产百万千万上亿的也有的是，你能说他们就比一般人幸福？答案是不一定。他认为家庭的和睦不是金钱能买来的。家庭关系不和睦，你有多少钱，回到家里心情也不会好。

2. 活得充实就算幸福

张教授是位教育工作者，他认为他很幸福，这种自信给人的第一印象就是他应该生活条件不差。事实并非如此，在他看来，虽然日子过得不是特别富裕，但是他仍然觉得自己幸福，原因就是他活得很充实。他认为，有些东西不是钱能够买来的，比如知识和知心朋友。也许你认为你有钱有权了朋友就多了，但那不一定是真正交心的朋友。

3. 挣得比我多不一定比我幸福

对于幸福的界定，并不总是意味着金钱的多少，没有多少钱，但是可以做自己喜欢做的事情，这也是非常幸福的。你认为不幸福的东西别人往往觉得就是幸福，你挣 2000 元，他挣 1000 元，挣 1000 块钱的不一定就没有挣 2000 块钱的幸福；你说一个孩子好，别人可能说两个好，每个人都有每个人的标准。感情往往比财富更重要。

4. 真爱才有幸福

有一位律师，每每提到幸福感，即犹如在法庭上为当事人辩护一样侃侃而谈："我认为钱买不来的是爱情，真正的爱情是只要我不喜欢你，你有多少钱我也不嫁你娶你。还有亲情也一样钱买不来，比如儿子就是残疾什么也干不了，父亲也依然爱他，真爱就是幸福。"

其实，爱人就是那个要陪你走一辈子的人，他是名利所取代不了的。

5. 相助就是福

在大多数人看来，并不是你有钱就幸福。虽然你有钱可以去娱乐、购物、旅游，还可以搬到环境更好的地方居住。但有些东西不是钱能够买来的，比如人与人之间的相互关心爱护。看见乞丐，或者上不起学的孩子，有些人就会捐一些钱，虽然很少，往往给十元二十元的，但这份爱心令人感动。相反，有些貌似有钱，穿着不凡的人却不捐，他们给出的回答往往是这些人是骗子。其实，人们的大部分行为，哪怕再细微也无一不与追求的终极目标——幸福相关。如果你无偿帮助过别人，那么着其中的幸福就已经不言而喻了。

6. 金钱买不来的幸福和快乐

李传梅从 22 岁嫁入向家，就担起了照顾太婆婆、公公和婆婆三位病残老人的担子，还要照顾孩子和地里的农活，日子过得辛苦忙碌。就这样 15 年过去，这种在外人看来十分艰辛困苦的生活，她不仅从不抱怨，反而却有一番感悟，她认为，有钱的日子是好过，可金钱不是万能的，它买不来幸福也买不来快乐。用自己的汗水换来了家人的安心和舒心，也感受着他们发自肺腑的关心与疼爱。这样，自己就是幸福和快乐的。

尽管人们对幸福的定义给出的答案五花八门。但有一点始终得到反复证实，那就是金钱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

换不来我们的幸福。正如有些人说的，金钱可以买来高价的药品，但买不来长久的健康；金钱可以买来美丽的玫瑰，但买不来真心的爱情；金钱可以买来珍贵的书籍，但买不来无穷的知识文化；金钱可以买来豪华的房子，但买不来温馨的家庭。

所以，从今天起，从现在起，让我们抛开一切向"钱"看的心态，释放我们那被金钱囚困的灵魂吧，这样或许幸福感会来得更强烈些。

远离与金钱有关的烦恼

卡耐基说过：人类70%的烦恼都跟金钱有关。而人们在处理金钱时，却往往意外地盲目。如何远离金钱的烦恼，不做金钱的奴隶，着实需要睿智的大脑。

巴尔扎克是金钱的追逐者。他一生都在追求金钱，但金钱并未光顾他，使他成为百万巨富。但可贵的是，巴尔扎克并没有成为金钱的奴隶。

《人间喜剧》作为一部社会风俗史，反映了封建贵族和资产阶级上升的历史，特别是深刻地揭露了资本主义的金钱关系。正如巴尔扎克自己所说的："写尽金银底下的丑恶。"在《人间喜剧》中，巴尔扎克刻画了金钱所具有的毁灭性和逼人腐化堕落的魔力，并将其作为全部作品的中心主题。正如丹麦评论家勃兰克斯所说：巴尔扎克小说中的真正主角是谁呢？是没有姓名没有性别的英雄——在资产阶级社会无孔不入、无所不在的权力——金钱。正是"金钱权力"这个角色成为《人间喜剧》情节发展和人物活动的推动力，决定了人物的关系和命运。

在那个金钱决定一切的时代，巴尔扎克命中注定要在金钱的魔影中生活。他无法选择，无力超脱。但是，难能可贵的是，巴尔扎克是"为写作而谋生，绝不是为谋生而写作。"

巴尔扎克一生都在和金钱打交道，他整个一生是靠欠债度过的。他从青年时代经营出版印刷业破产负重债开始，接连不断的商业、企业经营上的惨败，破产与败诉的打击，以及他的不善理财，不善节俭，收支紊乱，使他一直是旧债未了又负新债，债台高筑，至死都未能还清。高利贷商人和债务监狱的执达吏追逼着他。他发出无奈的哀叹："我差一点失去面包、蜡烛、纸张。执达吏迫害我像迫害一只兔子，甚至比对兔子还厉害。"债务的阴影时刻笼罩在他的头上，使他一放下出神入化的神奇之笔，"回到冷酷的现实"，便感到心悸不安。为了躲债，他和债主们巧妙周旋。为了逃避执达吏的追捕，他挖空心思地隐藏行踪。人常说"狡兔三窟"，巴尔扎克的藏身之处何止三处。

更为有趣的是，一天夜里，一个小偷爬进了巴尔扎克的房间，在他的书房里乱摸。巴尔扎克被响声惊醒，他一边悄悄地爬起来，点亮蜡烛，一边十分平静地微笑着对那个惊慌失措的穷小伙说："亲爱的，别找了，我白天都不能在这书桌里找到钱，现在天黑了你更别想找啦！"

我们发现，当一个人面临金钱考验的时候，他的个性会明显地反映出来——是贪婪，还是豁达。巴尔扎克虽然为生活所迫，与贫穷为伴，但他并没有为金钱烦恼，反而显得十分豁达与幽默。常言道，欲速则不达。只为钱而活着，肯定就是一种变态的心理，自然会决定一生的行为都是为钱所左右。这种人没有第二条路可走，会在金钱面前变成奴隶，进而挫败自己另外一种有价值的目标。

在经济生活里，财富对每一个人都会产生一定的诱惑，正是这种诱惑才使得人们去努力奋斗，去创造财富。但有些人在财富面前失去了正确的心态，有的利用手中的权力攫取财富；有的不顾一切抢劫财富；有的坑蒙拐骗，发不义之财。这些人都是不能正确面对财富，泯灭了人性，误入了歧途。这种人最后的结局只能是不幸福的，充满无尽烦恼。

巴尔扎克自己并没有因为金钱带给他许多烦恼，但他笔下的葛朗台却每天为如何得到更多的金钱而烦恼不已。不管发生好事，还是坏事，他唯一担心的是自己手里的钱，所拥有的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



财富会不会被人夺走，会不会被消费掉，又或者会不会不翼而飞？他本来是一个普通的箍桶匠，在大改革中大捞一把而起家，复辟时期又采用投机倒卖、重利盘剥等手段一跃而成为索漠地区的首富。对金钱的贪欲是他唯一的生活目的。他克扣家人的食物、用度，省而又省。当他可怜的太太一病不起时葛朗台烦恼不已，不是因为担心妻子的病，而是担心妻子死后，女儿有权继承母亲的遗产，这样他的财产就会被分走一半。因为这种嗜钱如命的性格，葛朗台的一生都处在焦虑、多疑、紧张、烦恼之中，一辈子也没有得到幸福。

清朝山西太原有一个商人，生意做得红火，长年财源滚滚。虽然请了好几名账房先生，但总账还是靠他自己算，钱的进出又多又大，他天天早晨打算盘熬到深更半夜，累得腰酸背痛头昏眼花，夜晚上床后又想到明天的生意，一想到成堆白花花的银子又兴奋激动。这样，白天忙得不能睡觉，夜晚又兴奋得睡不着觉。于是，这老头患上了严重的失眠症。老头隔壁有一对靠做豆腐为生的小两口，每天清早起来磨豆浆、做豆腐，说说笑笑、快快活活、甜甜蜜蜜。墙这边的富老头在床上翻来覆去，摇头叹息，对这对穷夫妻又羡慕又妒忌。他的太太也说：“老爷，我们这么多银子有什么用，整天又累又担心，还不如隔壁那对穷夫妻，活得那么开心。”

老头早就认识到自己还不如穷邻居生活得轻松洒脱，等太太话音一落便说：“他们是穷才这样开心，富起来他们就不能了，很快我就让他们笑不起来。”说着，翻下床从钱柜里抓了几把金子和银子，扔到邻居豆腐房的院子里。

这对夫妻正在边唱边做豆腐，突然听到院子里“扑通”、“扑通”地响，提灯一照，只见是闪闪的金子和白花花的银子。连忙放下豆子，慌手慌脚地把金银捡回来，心情紧张极了。不知把这些财富藏在哪里好，藏在房里怕不保险，藏在院里怕不安全。从此，再也听不到他们说笑，更听不见他们唱歌……邻居富老头和他太太开玩笑说：“你看！他们再笑不起来，唱不起来了吧！早该让他们尝尝富有的滋味。”

可见，有时候，金钱不但换不来幸福，反而会带来烦恼。其实，面对财富，人应该保持一份平常心态，有一点现代意识，积极地创造财富，快乐地享受财富，尽己所能，知足常乐，这样才能远离烦恼，享受幸福。

财富只有使用了才真正是自己的

金钱是个好东西，人人都想无限地拥有它，自由地支配它，这是人的最基本的愿望。没有钱的人有生不完的苦恼，拥有钱的人也有不尽的烦恼。所以对大多数人来说，赚钱并不能解决他们生活上的烦恼，因为有大笔开支在等待，只是增加头痛而已。而有些人并不是他们没有足够的钱，而是不知道如何支配手中已有的钱。

在现代中国社会中，没有钱的家庭整天精打细算，可是也有没有钱的人整天来个小赌，喝个小酒。发了财的人挥金如土，纸醉金迷。还有一群人对待国家公款如同私人的钱柜，无度地挥霍浪费，毫不珍惜。好像这群人都在蔑视金钱，对金钱处理令人感到意外地盲目和不负责任……

钱是国家和社会的财富，也是个人辛勤劳动的成果。珍惜钱、爱护钱就是对国家和社会的珍重，也是对自己的珍重。如何消除金钱的烦恼，挣脱金钱的枷锁，就必须学会如何理财花钱，个人要如此，企业更应如此。财富使用了才真正是自己的。

曾经有这样一个广为流传的故事：

有一天，中国老太和美国老太在天堂相遇，谈到过去感慨万千。中国老太不无遗憾地说：“我辛辛苦苦、省吃俭用，终于凑足足够钱买了房子，可还没怎么享受我就来了这里。”美国老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



太听了，开心地说："我早就买了房子，享受了一辈子，在来这儿之前还清了银行的贷款。"

那么该究竟该如何使用自己的财富呢？试试著名的励志大师卡耐基给出的"药方"。

1. 把花费记在纸上

闻名遐迩的石油大亨约翰·洛克菲勒有个记账的习惯。他每天晚上在祷告之前，总要把每便士的钱花到哪儿去了弄个一清二楚，然后才上床睡觉。世界上首富之一尚且如此，况乎寻常百姓呢？所以快弄个本子，把每一分钱的花费用途都记录下来，看看自己的钱是怎么花掉的，然后拟一个花钱的计划，根据计划花钱，使每一分钱都花得明白，花得轻松。

2. 拟出一个真正适合你的预算

预算的意义，并不是要所有的乐趣从生活中抹杀掉。预算真正的意义在于给我们物质安全和免于忧虑。依据预算生活的人，过得要比一般人快乐、轻松和从容。而找到真正适合你的预算，能让你在金钱方面的安全感更强，幸福感也更强。

3. 学会如何聪明地花钱

每个人每天都在花钱，但你所花的钱值吗？学习花钱是人生的必修之课，积聚财富就是从学习的原点开始，要使你的金钱得到最高的价值，就必须为个人或公司设法买到你最合适的东西。稍微花上一点时间，你就会发现，性价比原来真的是有内在价值的。

4. 不要为收入的增加而增加头痛

收入的增加，个人的消费欲望也会跟随膨胀，每个人都希望获得更高的生活享受，这是自然的。然而不切实际地消费，甚至超前消费，使个人的财政产生赤字，增加收入的喜悦转眼间就变成头痛。减少头痛最好的方法是强迫自己在预算内生活，不要让银行、债主整天纠缠自己。

5. 教导子女养成对金钱负责的态度

良好的理财习惯是从小养成的。卡耐基认为，家庭对个人的成长有着很大的影响作用，尤其是对一个人的童年。做父母的不妨给孩子一张"储蓄卡"，每当孩子得到零用钱时，就"存"进这个"储蓄卡"里。家长则可以自任银行，每当她使用一分钱或一毛钱时，就从"储蓄卡"中提出，把"余额"结存详细记录下来，孩子可以帮助父母拟定家庭预算，这样孩子不仅从中得到很多乐趣，而且学会了如何处理金钱的责任心。

6. 不要赌博——永远不要

中国人有一种陋俗，喜赌、好赌、善赌，在世界上是出了名的。实际上大家都明白一个浅显的道理，靠赌博发财只是一种幻想，赌场上没有真正赢家，只有输得精光的赌徒。把自己辛苦赚来的钱丢在麻将桌、斗地主、骰子、百家乐、老虎机上，不仅仅是输掉了金钱，而且还输掉了整个人生。要想富请不要赌博——永远不要，这会毁掉你的幸福。

7. 不妨宽恕自己

要是我们得不到所希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们的生活。古希腊哲学家艾皮科蒂塔说："一个人生活上的快乐，应该来自尽可能减少对外来事物的依赖。"罗马政治及哲学家塞尼加也说："如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。"请记住！我们一天也只有吃三餐，一次也只能睡一张床。即使一个穷人也可如此享受，而且他们可能比富人吃得更津津有味，睡得更安稳。所以，宽恕自己，不要让忧虑和悔恨来苦恼。

卡耐基认为过着有意义的生活，比赚钱更重要。生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，生活是由思想造成的，什么样的思想就会产生什么样的结果。生活上的快乐比金钱更重要，快乐是消除烦恼的最有效方法。而金钱，只有能够正确地使用它，才真正会成为快乐的一部分。

只有花掉的那部分钱才是真正属于你的财富。你就是家缠万贯，生时舍不得吃、舍不得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



穿，两眼一闭，财富于你而言不过就是浮云，就是粪土。就像小品说的，这世上最痛苦的事，就是人死了，钱没花完。当花不花，当用不用，把钱藏着掖着，日子穷得响叮当，再多的财富于你又有什么意义呢？

只有花掉的那部分钱才是真正属于你的财富。在花出去之前，你的钱只是一个符号，一个心理上的满足和期待。花出去了，才会给你带来快乐、幸福。不要做《威尼斯商人》中的夏洛克，《吝啬鬼》中的阿巴贡，《守财奴》里的葛朗台或者《死魂灵》里的泼留希金！看吧，这些人守财如命，根本没有幸福可言。

没有花掉的钱算是什么东西？比如你存在银行里的钱，你不用时就只能看着它从有价值变得没价值。就像看着一个如花似玉的女孩慢慢变老；就像是一件上好的衣服舍不得穿，最后被蛀得连拾破烂的老太太都没了兴趣。

媒体大王赫斯特在生前每年给自己的孩子10万美元，让他们花掉。钱必须花掉，才是钱，钱只有在流通中才是钱。财富只有使用了，才真正是自己的。并且使用得恰如其分，才真正是快乐的、幸福的。千万不要和守财奴们一样，拥有丰富的财富，却只剩下贫瘠的人生。

钱越花越少，幸福越分享越多

如果我们仅仅把目光聚焦在“钱”上，那么往往会失望。因为金钱和幸福并不完全挂钩，而且，钱会越花越少；而如果我们把目光聚焦在幸福上，并与别人分享这份幸福，它不会减少，反而会增加！

在加拿大的维多利亚岛上，有两个地方游客一般都会去参观，一个是世界著名的布查特花园，另一个是克雷格达罗克城堡。人们在参观完了这两个地方，尤其是知道了它们背后的故事后，都会发出很多感叹。

布查特花园原来不过是一个水泥厂的废址。布查特夫妇在1904年建立了这个水泥厂。后来，采石场用来烧水泥的石灰石被开采完毕，被开采过的荒山寸草不生，和周围郁郁葱葱的群山形成了强烈对比。

面对大自然身上留下的道道伤痕，布查特夫妇总觉得内心有愧。难道给子孙留下一笔金钱，留下一片荒废的回忆，就算是对得起这个世界吗？

布查特夫妇有一天终于下定决心，把开水泥厂挣的钱还给自然。于是，水泥厂的工人变成了园丁，他们用马车从很远的地方把肥沃的土运来，铺在原本已经被挖得只剩下光秃秃的石头的矿场中。

布查特夫妇走遍了世界很多角落，几乎花光了自己所有的存款，只是为了寻找更多更美丽的鲜花，种在他们的花园里。日复一日，凹陷的矿井变成了美丽的花园，他们给这个花园取了一个美丽的名字叫“幽深花园”。

他们的花园对所有的百姓免费开放，让大家感受鲜花的美丽以及比鲜花更美丽的心灵。人们被这个故事所感动，从世界各地蜂拥而至，这个花园已经变成了全世界人民的花园。

直到今天，人们依然能够在高大的树木背后看见比树木还要高大得多的废弃的烟囱。但人们再不觉得烟囱难看了，静静耸立的烟囱在给人们讲述着一个无比美丽的故事，变成了无数人思考人生和财富意义的所在地。

这是一个分享幸福，让所有人更幸福的例子。布查特夫妇的钱也许越花越少，但因为他们的分享，他们自己与别人都得到了更大的幸福。幸福是要分享的，和别人分享得越多幸福就越多。

但是，维多利亚另外一个富人的故事听起来就有点复杂和悲惨。也充分说明了，钱财会散去，幸福终无迹可寻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

煤矿大王罗伯特·邓斯穆尔是一位来自苏格兰的移民，他到达北美时身无分文。短短20年，他就由一个穷光蛋变成了北美最富有的人之一。当然，在他财富的背后也有一些不光彩的故事，比如几百个煤矿工人都死在了他的矿井之中。不知道他有没有为这些人命内疚，但在这些人命之上，他的财富越来越多。他生了8个女儿和2个儿子，过着当时所有人所羡慕的富足生活。

如果故事到此为止，那他也会像无数富翁一样，慢慢和财富一起消失在历史的发展中，最终被人永远遗忘。这个世界不会长久地记住有钱人，因为活着的更有钱的人会不断涌现，来代替那些已经死去的有钱人在人们心中的记忆。

罗伯特觉得有了钱总要花出去。于是他决定在维多利亚最美丽的地区，在一座小山的顶上造一座最壮观最美丽的城堡。城堡可以俯瞰整个维多利亚的美景，他可以和他的家人一起住在里面安享晚年。

1887年，城堡开始建造。北美最好的设计师和建筑家都被请到了维多利亚，最好的石材和木材源源不断地从北美和全世界各地运到工地，最好的家具从全世界订购。工匠们日夜奋战马不停蹄，一座壮观的城堡终于在两年后耸立在美丽的小山上，成了当时维多利亚最高的建筑。

1889年，正当举家准备搬到城堡去居住的时候，罗伯特·邓斯穆尔不幸去世了，留下他的妻子琼和一大堆儿女。他的妻子搬进了城堡，他的大儿子詹姆斯继承了他的产业，母子俩为了财产开始闹矛盾，最后还进了法院。以至于当母亲在18年后去世时，詹姆斯差一点没有来参加母亲的葬礼。

母亲去世后，家庭就变得四分五裂，女儿们都嫁出去了，另一个儿子很年轻就去世了。整个城堡以及里面的家具都被拍卖了出去，二十几户人家同时住进了城堡的各个房间。

而罗伯特·邓斯穆尔的儿子詹姆斯这时还算有钱，搬到了另一个地方去住，也生了8个女儿和两个儿子。但不幸的是两个儿子没有结婚就都死掉了。到此为止，一家人再也没有了血脉相续，终于沉没在了历史的烟云之中。

和布查特夫妇相比，罗伯特有更多的钱，但留给人们的回忆却要暗淡许多。除了留下一座自己没能住进去的城堡，人们能够想起来的就是有关他的一点悲惨凄凉的家族史。在黄昏中的城堡既像一座纪念碑，又像是对活着的人们，特别是对富有的人们的一种警告，原来财富并非快乐的源泉。

两个故事，两种结局，带来了两种不同的意义。说到底，布查特夫妇做着自己认为应该做的事情，罗伯特也在做着自己认为应该做的事情。但后代人是挑剔的，历史是挑剔的。我们相信，当布查特夫妇在花园里种着各种鲜花的时候，他们一定知道，他们的后人会像他们一样地快乐，同时他们也能给世界上所有的人都带来快乐。而罗伯特打算建城堡时，只想到了他和家人那狭小的快乐，钱花了，结果却没得到真正的快乐。

树立“让金钱为我们工作”的财富理念

一个破产的商人回到家中，一脸沮丧地对他的妻子说：“亲爱的，我完了。我们所有的财产都被法官没收了。我们一无所有了。”

他的妻子注视着他的脸，沉默了一会儿，然后问他：“法官会把你卖了吗？”

“哦，当然不会。”

“法官会把我卖了吗？

“哦，怎么会呢？”

“那么，就不要说我们已经失去了一切。所有最有价值的东西都还在——你、我、还有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

孩子。我们只是失去了用我们的能力和勤奋所获得的成果。如果我们的心灵和双手还仍然在，那么我们可以去创造另外的一笔财富。”

可见，人这个个体才是幸福生活中最关键的因素。有了人，一切才皆有可能，才有让金钱为我们所用的可能。但如何让金钱为我们工作，是我们值得学习的课题。正如罗丹曾这样说过，为了生活，努力发挥自己的作用，热爱人生吧。

再讲一个关于租用生活和拥有生活的故事吧。

某人的舅舅去世了。他很爱舅舅，因为舅舅生前很爱他。他想要给舅舅举办最隆重的葬礼。但遗憾的是，他工作太忙了，不能亲自参加。于是他打电话通知殡仪馆：“我要给舅舅举办一个体面的葬礼，这对我来说真的很重要，你们只需把账单寄给我就行了。”

就这样，葬礼举办了，这个大忙人没能出席。大约过了一个月，他收到了殡仪馆的账单，一共32000美元。他想，这个葬礼虽然花了很多钱，但为舅舅这么做值得。一个月后，他又收到85美元账单，他有点奇怪，但还是付款了。后来每个月他都收到85美元账单，他继续付款。4、5个月之后，他要求殡仪馆对此作出解释。殡仪馆经理说：“这很简单，你要求我们为你舅舅办第一流的葬礼，我们做到了，为了让他看起来气色好些，我们租了一套燕尾服，让他穿到天堂。”

那家服装租赁店再也找不到比这更好的客户了，这个人以及他的法定继承人，以及他的子子孙孙……永远永远，都将支付燕尾服的租金。早知如此，他还不如把燕尾服买下呢。

让钱为你工作，你得学会不同的思考方式，就能创造财富。如果你的思维和别人一样，你就只能拥有你本来拥有的东西。

斯坦先生的商店位于美国中西部一座城市的市中心，这个店已经开了很多年。他服务周到、价格合理，有一批忠诚的顾客。一天，两边的隔壁都响起了装修声，他出门一看，左边的店铺挂起了巨大的霓虹灯招牌——“大型折扣连锁店”，右边挂起了“全城最低价”的招牌。这两家新店打价格战，把斯坦的老顾客挖走了。

“我该怎么做呢？”斯坦也在想办法。一天，他的一个老顾客走进来，看了看又说：“唔，不好意思，我走错地方了，这是斯坦店。”斯坦先生恍然大悟——顾客认为这是“斯坦的商店”，这就是问题所在！我要做的，就是让顾客认为这是“我们自己的商店”！

斯坦先生给顾客折扣，帮助他们创造收入。顾客们只需要做两件事情——或者在他的商店购物，或者介绍别人来购物，两种情况下都可以得到佣金。这个生意模式比斯坦先生想象的还要成功。老顾客又回来了。斯坦对他们说：“这个商店，过去叫作‘斯坦店’，现在叫作‘你的店’！你介绍顾客来这里购物，我会根据他们的消费额给你佣金；你的顾客再介绍别人来购物，我仍然根据他们的消费额给你佣金。”就这样，消费者变成了生产消费商，斯坦先生成了生产消费商的合作伙伴，这就是生产消费商的力量。

斯坦先生把他的顾客看作是合作伙伴，而不仅仅是消费者。顾客已不仅是花钱的人，而是组织消费的生产消费商。斯坦先生还教育他的客户以正确的方式，尤其以老板的心态来思考。因为消费者习惯性的心态就是追求折扣，如果他可以教他们成功的方法，通过成为生产消费商来创造自己的财富，很快他们就会在自己的店里购物。这就是生产消费商力量的精髓——你应该在自己的店里购物，不去别的店。

斯坦先生让人们拥有自己的生意，也就是在让金钱为他工作！他理念的改变让顾客与自己可以双方受益，双方都在消费过程中得到了满足与快乐，达到了一个双赢的状态。这是多么明智的一种方法啊。

不过，很大程度上，我们从小就被培养成了消费者，大人教我们购物，教我们寻找折扣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

商品，教我们像消费者一样思考。我们去工作，用时间换钱，再用钱去买那些随着时间流逝而贬值的消耗品，这是消费者的心态。消费者等着领工资，再把它花掉。突破这个思维方式，你就离让金钱为你工作的秘密不远了……

让自己的“心理账户”保持理性的状态

心理账户在很多人听来是一个陌生的词语，它源于美国一位著名教授的理论。心理账户是芝加哥大学行为科学教授理查德·萨勒（Richard Thaler）提出的概念。他认为，除了荷包这种实际账户外，在人的头脑里还存在着另一种心理账户。人们会把在现实中客观等价的支出或收益在心理上划分到不同的账户中。比如，我们会把工资划归到靠辛苦劳动日积月累下来的“勤劳致富”账户中；把年终奖视为一种额外的恩赐，放到“奖励”账户中；而把买彩票赢来的钱，放到“天上掉下的馅饼”账户中。

对于“勤劳致富”账户里的钱，我们会精打细算，谨慎支出。而对“奖励”账户里的钱，我们就会抱着更轻松的态度花费掉，比如买一些平日舍不得买的衣服，作为送给自己的新年礼物等。“天上掉下的馅饼”账户里的钱就最不经用了。通常是来也匆匆，去也匆匆型。想想那些中了头彩的人，不论平日多么的节俭，一旦中了 500 万，也会立马变得豪情万丈，义薄云天。这时的他们通常会有一些善举，比如捐出一部分给贫困儿童。这就是心理账户在起用。当然，他们对社会的贡献是值得称颂的。

由于消费者心理账户的存在，个体在做决策时往往会违背一些简单的经济运算法则，从而做出许多非理性的消费行为。心理账户是行为经济学中的重要概念，那么现实生活中，我们是否可以让自己的“心理账户”保持理性的状态，从而进行理财呢？

我们来玩一次虚拟炒股的游戏。心理账户更能让人在金融市场上失去理性的判断，导致重大的亏损。

比赛第一天，我们用十元钱一股的成本，各买入十万元股票 A 和股票 B，静待股票升值。时间过去三天，A 的股价如你所愿，连续上涨三天，你手中的股票市值也超过了十三万。然而不幸的是，你手中的股票 B 却连续下跌，缩水成了七万元。此时，游戏规则突然改变，每个游戏参与者只能保留一只股票，其余股票必须清盘。如果 A 与 B 的公司财务指标、经营水平一致，你应该选择保留哪只股票？如果你足够理性，也许保留 B 是个好主意。毕竟在大跌之后，B 的市盈率更低，安全边际更高；然而在实际中，恐怕更多人会选择保留 A，因为在人们的心理账户中，A 被放到了“能赚钱”的那一边。虚拟炒股如此，实际投资也跳不出这个怪圈。人们总是倾向于逃避损失，强调赢利，久而久之，便形成了错误的定价方式。

既然明白了心理账户的威力，它便没那么可怕了。反之，如果我们学会心理账户理财法，正可以反其道而行之，让心理账户为我们谋利。心理账户的研究者曾表示，人们会根据资金来源和支出划分成不同的账户类别。我们不妨主动开设几个心理账户分别记账生活必需账户、家庭建设账户、娱乐休闲账户、储蓄积累账户，每得到一笔资金，我们就按照固定的比例存入这四个账户中。即便是“天上掉下的馅饼”，也不能一股脑儿地扔进娱乐休闲账户，而是先问自己一句“如果这是辛苦钱，我会怎么做？”再把“馅饼”切分一下，分别入户。

有了账户，就要时常查询进行预算，我们是否把每一笔资金都进行了合理的划分？这样的反思正符合萨勒的心理账户理论，人们会周期性评估和权衡心理账户的划分。也许有人会问：既然了解了心理账户的真相，为何我们不干脆直接注销“馅饼账户”？面对这样的问题，答案只有一个：如果你能做到，这倒不失是个省钱的最好办法。但它只有一个困难，那就是：你能做到吗？

学习管理金钱是一个过程，尤其是如何让心理账户保持理性状态。因为，金钱是那么善变。但无论多么变化多端的金融投资市场和产品，多么无常的人生和市场，有两条要牢记：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 

第一，在你的一生当中，金钱会不断地流动，会增加也会减少。如果你牢记金钱本身并不具备力量，自身价值并不由金钱所定义的话，那么在你金钱减少的时候，就不会认为自己无能和失败，或在金钱增加时以为自己伟大并陶醉于显示自己的财富。

第二，遵循金钱的五法则。生活中有很多诱惑使你忘记这些法则，但你要在这种诱惑之上。你要掌控你的金钱使它成为你实现自己愿望的奴仆。当这些法则作为你生活的一部分的时候，你自然就看到自己多么强大，多么富有创造力。你得到的金钱也许永远不会比你需要的多，然而你掌控金钱和运用法则的能力，则可以用来织补你的经济命运。你所赋予的金钱的力量将会改变你的人生。金钱的五法则如下：

1. 诚实生财、谎言毁之。要在金钱问题上，诚实地面对自己。

2. 关注你现在拥有的，而非过去曾经拥有的。只有下决心忘掉自己曾经有的，或者是曾经梦想有的，关注现在所有的，然后再采取财务行动。

3. 首先正确对待自己，才能正确支配金钱。在作经济决策的时候，要优先考虑如何轻松驾驭生活。每个人都有各自支配金钱的侧重点，而你的和别人的不同。

4. 优先投资已知领域，谨慎对待未知领域。只有你自己才知道如何进行投资、如何采取行动来保护你的生活、你所爱的人和你的金钱。你可以通过投资优先的已知领域来达到目标。

5. 金钱本身不具备力量。永远牢记，只有你才能使自己的生活充满活力和富裕，而不是金钱本身。

很多人由于管控不住自己的心理账户，盲目消费，从而造成了巨额债务，走上了不归路途，遑论幸福！消费时，你在使用你的财富，如果你没有财富又在消费，你就是在创造债务。比如，在过去几年里，美国的消费者债务亦即信用卡债务增加了一倍。似乎大家都在借银行的钱进行消费。现在平均每个家庭的消费者债务是8000美元。当然，也有好的榜样值得学习。

比尔·盖茨是世界首富，这地球人都知道。但他的生活没有人们想象的奢侈，甚至比一般人还节俭。有一次，比尔·盖茨和朋友开车去饭店。到了饭店前，发现停了很多车，普通车位很紧张，而旁边的贵宾车位却空着不少。朋友建议把车停在那儿。

"噢，这要12美元，可不是一个小数目。"盖茨说。

"我来付。"朋友坚持道。

"这也不是个好主意，贵宾车位根本就是在超值收费。"

在盖茨的坚持下，他们最终还是找了一个普通车位。

盖茨不是一个吝啬鬼，但是要物有所值，应花的钱，他从不小气，只要看看他这些年为慈善机构捐款的数字就知道了。但是，比尔·盖茨知道应该理性地控制自己的心理账户，从而才能够管控好金钱，享受更大的幸福。

越早会理财，越早得幸福

一句英国格言这样说：知识可羡，胜于财富。早点学会理财，老大才不会伤悲。看看这两个80后的例子吧，你究竟属于哪一种？

案例1：工作3年买了房不炒股

自从2006年大学毕业后，梁先生供职于金融系统，并于去年在市区买了房，总价70多万元，首付花去了他十几万元。他说"我年收入10万元多一点。除去日常的正常开销，就把首付攒够了。我从来不炒股，只是做了基金定投。"梁先生前不久结了婚，再过几个月就要"升级"做父亲了。他的妻子也在金融系统工作，两个人的年收入加起来接近20万元。梁先生说："我在投资理财方面以稳健为主，特别是在有了家庭之后，不轻易投资风险较高

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的金融产品。”

梁先生选择了基金定投，是一种稳健的投资。例如按照10%的收益率计算，如果每月定投221元，定投30年，最后就有近50万元的资金。如果每月定投442元，最后的资金就将达100万元，这部分钱完全可以做养老之用。如果每月定投600元，定投20年，等子女长成人之后，也会有50万元的资金，这笔钱也可以做子女的教育金。

案例2：月薪4000元的“月光公主”

夏小姐前后一共换了4份工作，目前月薪为4000元。她现在还是单身，租房每月租金1300元，加上水电、物业管理等各项开销，共计约1500元。她每个月还要添置起码一套名牌时装，这就要花去近千元。夏小姐说：“我非常喜欢买东西，而且非名牌不买。这又要花去几百元。具体看心情而定。”

去年底，夏小姐还在家里的赞助下买了台小排量汽车，每个月的油钱又要花去三四百元。夏小姐说，工作3年多了，不但没攒下来一分钱，几乎每个月都在为还信用卡发愁。

对年轻人来说，越早学会理财，蜗居里的“小金库”就越有可能成长为大财富。越早学会理财，越有可能在将来某个时刻，达到财务自由的境界。越早学会理财，越早得幸福。现在，让我们来看看名人是怎么看待财富的。

作为主持人，杨澜被大众所熟知。近10年，杨澜的阳光媒体集团同样有声有色，“女强人”的标签随之而来。她推出《一问一世界》一书，又多了“作家”的标签。如今事业成功，杨澜对赚钱是否还保持热情？杨澜觉得，做公司不仅仅为赚钱，如果为赚钱，可能做房地产来得更快，可那不是她爱的事业。她的兴奋点还是在媒体，现在她去做个采访其实很费时费力，从金钱的投入产出来讲完全不合算。但杨澜很庆幸自己不是一个被钱奴役的人，为理想她做阳光卫视可以倾囊而出，包括她先生，没做保留地把所有钱投了进去。钱一直不是她的第一考虑，创意的乐趣才是她生命中最重要的。

在孩子的金钱观上，杨澜的教育还是一个比较健康的过程。她的两个孩子有十几岁了，对他们来说家境确实不错，但他们不会穿名牌，杨澜一直教育他们不要炫耀和攀比。她也在慢慢给他们灌输一个理念：爸妈只负责到你们大学毕业。杨澜说这也是她从父亲那里学到的。父亲在她毕业时说，虽然自己认识很多人，但是找工作是杨澜自己的事。杨澜觉得这对她来说是个很大的财富。所以她今天可以说，现在的一点成绩是自己努力的结果。她希望她的孩子将来也有这样的自豪感。杨澜认为作为父母，最重要的是要给孩子一个成为他自己的机会。

所以，在未来的幸福中，最重要的不是有一个怎么样的爸爸妈妈，而是父母从小就灌输的理财观念。在这里，和大家分享一个《思考致富》中的秘密。《思考致富》一书全篇都在传达着一个致富秘诀，但拿破仑·希尔并未将秘诀说出，他说：“我很乐意告诉你，但这样会剥夺你用自己的方式去发现的乐趣。”

我们总结拿破仑·希尔的这个秘诀就是：无形的意念会带来财富！心想才能事成！或者说凡你心里所想，并且相信的，终必能够实现！全篇围绕这一主题意念，娓娓道来，让人相信唯有思考才能致富！

理财致富的第一步首先是强烈的欲望，这是任何成就的起点。拿破仑·希尔提出了用自我暗示刺激潜意识的六个明确步骤：

1. 在脑子里设想一下自己想得到多少金钱，要说出一个准确的数字。
2. 明确自己能付出多大的努力。
3. 明确得到金钱的日期。
4. 制订一个实现梦想的计划。
5. 列一份清单，把前面四个步骤写进里面，放在你早晚都看得到的地方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



6. 到一个不会被干扰或打断的地方，每天清晨和睡前把这份清单读两遍。要大声朗读，记住，只朗读那些字是没有用的——除非你在念的时候，融入了自己的情感（信心、爱）或情绪（热切、激昂），并且要记得想象、体会金钱握在手中的感觉，这是因为潜意识只会对情感化的指示起作用。比如信心就是所有情感中最强烈、最具效果的一个。只要将意念变成行动，慢慢的，你就可以学会理财。

会理财的人是幸福的，但很多人觉得自己没有时间去理财。那就让我们看一个例子，如果你不会理财，你将会变得多么不幸。

2001 年农历除夕夜，身陷几十万元债务纠葛的南通一乡镇卫生院的医生孙启勤意外地获得了 500 万元的体育彩票大奖，成为让无数人羡慕不已的幸运儿。然而 4 年后的今天，他不仅数百万元资金消耗一空，遭遇了亲情的背离，自己还身患癌症，人生的不幸让人们唏嘘不已。

孙启勤说，当他得知获得 500 万巨额福利彩票中奖之时，非常激动，也觉得非常幸运和幸福，甚至七天之内没有真正好好睡着。之后，他为自己的家庭、为兄弟姐妹们在市区购置房产；为家乡海安县建立了一个以“孙启勤”命名的少儿图书馆；借钱给朋友做生意等等，甚至此后又模仿电视剧《刘老根》里的剧情，在家乡投资兴办占地 500 亩的“虬泓山庄”。可是这样一个山庄的启动资金和维持成本，远远超出了孙的能力范围。没多久，他的这笔钱就因为自己缺乏理性财富规划的行为而灰飞烟灭了，他的幸福仅仅持续了几个月，随后变得更加不幸福，陷入长达数年的无尽的痛苦与懊恼之中。

俗话说：“你不理财，财不理你”，一个又一个的事实告诉我们，只有学会理财，幸福才能常伴我们。并且越早学会理财，幸福来得越早。理财并不是只有富人才能做的事情，越是穷人，就越需要理财。所以，从今天开始，对自己的财富做一个规划吧，只有我们真正地掌握了财富的秘密，我们才能更好地把握幸福的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被全球精英誉为“摸得着幸福”的课堂

幸福是所有人穷尽一生都在追求的东西，不论年龄长幼、财富多寡。有的人一生一世都体会不到幸福的味道，而有的人似乎总沉浸在幸福之中！幸福的人，幸福是跟着他跑的，所以他无论走到哪里，都会拥有幸福！而与之相反的是，总觉得自己不配拥有幸福的人，即使一辈子拼命地追逐幸福，也总是在战战兢兢中度过，甚至让幸福从手中溜走了。其实，幸福并不是遥不可及的，幸福是一种期盼，是一种心灵的感受，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。感觉幸福的时候一切看起来都是那么美好。一个人在田间劳动，满头大汗，可是他觉得很幸福，他就是幸福的；另一个人在自家花园里散步，可是他觉得自己很不幸福，他就是不幸福的。

幸福无定论。理学大师朱熹曾有“月印万川”之说，即同一个月亮照在江河湖海中，便成了千千万万个月亮。幸福同样如此。不同的人对幸福有不同的理解，穷人的幸福是有钱，富人的幸福是有闲，医生的幸福是治好病，病人的幸福是能够活着，乞丐的幸福是有饭吃，学生的幸福是拿高分……总之，幸福是人们基于一定价值判断基础上自身需求得到满足的主观感受。这种感受因事而生，因人而异，因势而变。这种主观感受会直接地折射出我们对事物的看法，从而影响我们对幸福的感受与追求。

本书引导大家去关注事物积极的一面，当我们学会了用积极的眼光去看待外界，我们就会发现，那些让我们不快乐、不幸福的烦恼其实都不值一提，是完全没有必要的，而幸福、快乐也就成了顺理成章的事情。

出 版 人：方　鸣
责任编辑：茂　素
封面设计：李艾红

